

Рассмотрена на заседании
педагогического совета:
МБОУ ДО СШ «Водник»
(наименование учреждения)

от 24.11.2023 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ ДО СШ «Водник»
(наименование должности руководителя организации)

 / Шербак И.С.
(подпись) (расшифровка)

24.11.2023 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОДНИК»**

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и
спорта
по виду спорта «Флаинг диск»**

Срок реализации программы – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
1.1. Цели.....	стр.3
1.2. Задачи.....	стр.3
1.3. Результаты освоения программы.....	стр.4
1.4. Контингент.....	стр.4
2. Учебный план.....	стр.4
3. Календарный учебный график.....	стр.5
4. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	стр.8
5. Рабочие программы изучаемых разделов.....	стр.12
6. Система контроля и оценочные требования	стр.30
7. Методические материалы.....	стр.32
8. Перечень информационного обеспечения.....	стр.36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности (спортивно-оздоровительная) (далее – Программа) для отделения «флаинг диск» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Водник» (далее- Учреждение) реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа руководствуется положениями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред.от 30.09.2020).

Программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «флаинг диск» на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной подготовки спортсменов и является основным документом, регламентирующим процесс спортивно-оздоровительной подготовки по данному виду спорта.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивно-оздоровительной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям способных добиваться высоких спортивных результатов.

Программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков, направленных на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Программа включает пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывает все стороны тренировочного процесса и контроля за ним. Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.1. Цели Программы:

- создания условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля;
- воспитание квалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

1.2. Основные задачи:

- обеспечение государственной политики в сфере дополнительного образования и исполнения законодательства Российской Федерации в пределах компетенции Учреждения;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и флаинг диска в частности;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий флайнг диском;
- формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство с основами флайнг диска; приобретение обучающимися соответствующих знаний, умений и навыков в рамках объема настоящей Программы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- выполнение нормативов по общефизической и технической подготовке;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Критериями успешного прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава занимающихся и посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются спортсмены, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача (в письменной форме) и письменное заявление или заявление от родителей или их законных представителей.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – флайнг диска, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап начальной подготовки спортивной направленности. Прием детей в Учреждение оформляется приказом директора.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флайнг диск» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Флайнг диск»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по лёгкой атлетике;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос;

Раздел «Практическая подготовка» - контрольные нормативы.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	14	Устный опрос
2	Практическая подготовка	250	Выполнение контрольных нормативов
	Итого часов:	264	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- занятия по развитию творческого мышления,
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающийся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года 01 сентября

Окончание учебного года 17 июля

Продолжительность учебного года 44 недели (6 часов в неделю, 264 часов в год)

Продолжительность Шестидневная рабочая неделя

учебной недели	
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	60 минут - 1 час занятия
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	<p>Осенние каникулы (29 октября - 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря - 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (18 июля – 31 августа).</p> <p>Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.</p>

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

	Тема	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	18 июля -31 августа	Всего
1	Теоретическая подготовка												каникулы	
1.1	Теория и методика ФК и С	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1			12
1.2	Промежуточная аттестация									2				2
2.	Практическая подготовка													
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	15	10	10	15	12	10	13	10	9	10	6		120
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	3	8	3	6	3	8	6	7	3	5	4		56
2.3	Флаинг диск	3	3	4	3	3	4	3	5	5	3			36
2.4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	2		34
2.5	Промежуточная аттестация									4				4
	Всего	26	26	23	27	23	29	27	23	26	22	12		264

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность осуществляется в спортивном зале и на поле стадиона в форме групповых занятий.

Наполняемость групп и режим спортивно-оздоровительной группы

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Оптимальный численный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 лет	10-25	15-20	6

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица Учреждения. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией Учреждения с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия (как основные); индивидуальные и самостоятельные (как дополнительные, вспомогательные);
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Основными принципами при построении тренировочных занятий служат:

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

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

1. Общеподготовительные упражнения;

2. Специально-подготовительные упражнения;
3. Избирательные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

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

Практические:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - а) метод направленный на освоение спортивной техники;
 - б) метод направленный на воспитание физических качеств.
2. Игровой метод;
3. Соревновательный метод.

Структура занятия.

Тренировочное занятие строится по типовой структуре и состоит из трех частей.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Перевод занимающихся с одного этапа подготовки на другой, отчисление из Учреждения производится на основании соответствующего локального акта.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку и лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных Учреждением на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивно-оздоровительной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных спортсменов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Перечень необходимого инвентаря и оборудования определен соответствующим приказом Минспорта РФ от 27 декабря 2019 г. №1134 и приложением к нему.

Рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Травмы во флайинг диске могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- проведение занятий без разминки;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсменов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по флайинг диску допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении тренировочных занятий по флайнг диску возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.

4. Тренировочные занятия по флайнг диску должны проводиться в спортивной экипировке.

5. При проведении занятий по флайнг диску, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по флайнг диску, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

10. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "флайнг диск".

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник и должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации Учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и окончания спортивных соревнований

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал, при условии проведения соревнований в спортивном зале.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи.

После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на игровой площадке с акцентом на обучение технике перемещений и работе с диском. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных спортсменов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных спортсменов и формирование у них интереса к занятиям флайнг диском, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики флайнг диска, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с

правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Тема 1. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, ноли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации.

Тема 3. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание

Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Тема 7. Средства спортивной тренировки

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 11. Правила соревнований. Основные правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Общая физическая подготовка

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена

направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, 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 лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. 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.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Выбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, выбегание из колонны на дискс последующим разворотом и рывком в голевую зону.

Игровые упражнения большой интенсивности с диском и без, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной вверх за диском, стараясь поймать его на максимальной высоте. Прыжки с места и с разбега с двух ног за диском около линии аута, поставив при приземлении ногу в зоне. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Фристайл с диском. Парные и групповые упражнения с передвижением диска. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения спортсменами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры во флаинг диск включает перемещения с диском и без, остановки, повороты и прыжки, броски диска, ловля диска, обманные движения с диском, работа на маркере. Техническое мастерство игрока во флаинг диске характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного флаинг диска характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Упражнения для разучивания, закрепления и совершенствования технических навыков у игрока во флаинг диск:

Упражнения для закрепления и совершенствования катов у игроков в флаинг диск:

1. «ЕЛОЧКА» Челночный бег. Максимальные ускорения от центра к конусам и обратно. Обратить внимание на остановки и повороты (сначала поворачиваются колени, потом туловище) они должны быть резкими и быстрыми, под острым углом.

2. «МАЯТНИК» Челночный бег. Игрок располагается перед конусами, и выполняет ускорение до каждого по очереди, с возвращением к старту. Обратить внимание на остановку и поворот (сначала поворачиваются колени, потом туловище), он должен быть резким и быстрым, под острым углом.

3. «ЛЕСЕНКА» Челночный бег от конуса к конусу, в правую и левую сторону. Обратить внимание на остановки и повороты, они должны быть резкими и быстрыми, под острым углом

4. «КВАДРАТ» Челночный бег. Игрок встает у нижнего края квадрата со сторонами 10 м. и выполняет ускорение до углов, где останавливается и под углом 90 ° и выполняет поворот. Обратить внимание на остановку и поворот, он должен быть резким и быстрым. *Упражнения для закрепления и совершенствования фейков у игрока во флаинг диск:*

1. Имитация бросков на месте, без выпуска диска (правой и левой рукой). Стараться как можно быстрее выполнять переходы с хвата на хват.

2. Имитация бросков на месте с защитником. Цель - освободить место для броска с помощью фейка.

3. «Тройка»: Цель - раскатать защитника и выполнить передачу в сторону, указанную принимающим. Варианты: Только плоские броски (бэкхенд, форхенд); Только верхние броски (хаммер, блейд, скубер); Любой бросок.

Упражнения для закрепления и совершенствования навыка броска:

1.«СОТНЯ». Два игрока встают друг против друга на дистанцию 15-20 м. Задача выполнить 25 бросков бэкхенд, 25 бросков форхенд, 25 бросков хаммер, 25 бросков блэйд. Считайте незаконченные броски, старайтесь чтобы их было 0. Броски выполнять удобной и неудобной рукой.

2. «ОТ КОРОТКИХ К ДАЛЬНИМ». Два игрока встают напротив друг друга на дистанцию 5 м и выполняют 50 бросков бэкхенд и 50 бросков форхенд, затем увеличивают дистанцию до 10 м и повторяют броски, последняя дистанция между игроками 20 метров. Считайте незаконченные броски, старайтесь, чтобы их было 0. Броски выполнять удобной и неудобной рукой.

3. «ШКВАЛЬНЫЙ ОГОНЬ». В упражнении участвуют 3 игрока и два диска фрисби. Два игрока располагаются напротив третьего на дистанцию 5-10 м, в руках по диску. Два игрока начинают по очереди выполнять броски третьему, тот должен как можно быстрее выполнять броски обратно. Считайте незаконченные броски.

4. «ОБВОДЯЩИЕ БРОСКИ». В упражнении участвуют 2 игрока (необходимо 2 стула), дистанция между игроками 15 м. Задача выполнять броски аутсайд и инсайд бэкхенд и форхенд, не задевая при этом стулья. Диск должен огибать

5. «ЧЕЛНОК» Два игрока, хэндлер стоит на дистанции 7 м. от принимающего, который выбегает под бэкхенд, возвращает форхендом, затем бежит под форхенд, а возвращает бэкхендом. Через 1-2 минуты смена.

6. «ДИАГОНАЛЬ» Участвуют 4 игрока (необходимо 2 диска). Игроки располагаются по углам квадрата, диски находятся у игроков по диагонали. Игрок выполняет бросок бэкхенд игроку без диска в угол по диагонали, затем сам бежит по стороне квадрата в следующий угол против часовой стрелке и ловит диск Сначала упражнение выполняем под бросок бэкхенд, хаммер, затем переходим на форхенд и блэйд.

7. «ВЫБОР ХЭНДЛЕРА» Цель – отработка бросков на ход лонгеру. Использовать как плоские, так и верхние броски. Стараться отдать в темп бегущему.

Упражнения для закрепления и совершенствования навыка ловли диска:

1. «НАБРОС ДИСКА» Цель - отработать ловлю диска на месте, двумя и одной рукой. Участвует один игрок (необходимо один диск фрисби). Нужно выполнить 30 приемов диска с собственного набрасывания каждым способом: Двумя руками у груди («бутерброд»); Двумя руками перед собой («клешни»); Двумя руками над головой; Двумя руками на уровне колен; Одной рукой над головой; Одной рукой справа, слева, перед собой; Одной рукой снизу.

2. «БОРЬБА ЗА ДИСК В ВОЗДУХЕ» Цель – отработать ловлю диска в прыжке и борьбе. Один игрок с диском (набрасывающий), двое игроков ловящих диск. Игрок бросает диск способом хаммер или блэйд. Задача ловцов поймать диск в прыжке одной рукой.

3. «В ПРЫЖКЕ» Цель – закрепление ловли диска в прыжке, с последующим приземлением на площадку (лейаут). Два игрока, один набрасывает, другой ловит в прыжке. Ставится сектор из матов. А дальше все выполняется в следующей последовательности: • С места (10 пойманных дисков); • С разбега (10 пойманных дисков). Диски следует ловить двумя и одной рукой. Фрисби нужно поймать в безопорном положении и приземлиться с ним на мат.

4. «НАВСТРЕЧУ» Цель – отработать ловлю диска после перемещения навстречу к нему. Два игрока один диск. Игрок касается диска и ускоряется до конуса и делает кат, затем бежит обратно, в это время бросающий выполняет ему передачу. Отрабатывать ловлю диска двумя руками, одной рукой.

5. «СЛЕВА, СПРАВА» Цель – отработать ловлю диска перемещаясь, справа, слева от него. Два игрока один диск. Игроки стоят параллельно друг с другом, хэндлер игрок ударяет

диском об пол, принимающий начинает ускорение вперед, в это время хендлер выполняет бросок аутсайд. Отрабатывать ловлю диска двумя, одной рукой.

6. «ФЛАББЕР ГАТС» Во флаббергате играют 2 команды по два человека в каждой или по одному в каждой. Размещаются команды в 1-2 метрах друг против друга. Задача одной команды поймать диск одной рукой, задача другой команды так бросить диск, что бы противник не смог его поймать. Диск должен лететь с вертикальным вращением вокруг продольной оси. Если диск пойман одной рукой, то засчитывается очко. Диск можно подбивать любой одной частью тела, не прижимая к себе. Если диск прижали к телу, либо взяли двумя руками, то идёт переход хода. Каждые 5 бросков команды меняются местами. Игра идёт до 11 очков.

Тактическая подготовка

Тактика является основным содержанием деятельности игроков в алтимате во время матча и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку игра в алтимат состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие участников команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

В алтимате тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, какой выполнить кат или фэйк, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства. Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными игроками и группами игроков.

В современном алтимате игроки делятся по функциональным обязанностям на хендлеров, мидлеров и лонгеров.

В то же время игровая специализация игрока предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все.

Но каждый игрок обязан умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Хендлер - это основной распасовщик команды. Игрок, в задачи которого входят надежный перевод диска к игрокам центральной зоны или дальние пасы в зачётную зону соперника. Игровое пространство хендлеров по отношению к другим игрокам самое удалённое от зоны соперника. Хендлерами в команде являются игроки с самым хорошим пасом и видением поля. Также хендлер является "мозгом" команды и самым креативным игроком.

Мидлер - это игрок, игровое пространство которого приходится на расстояние

между хендлерами и зачётной зоной соперника. Основная задача мидлера в игре, это получение диска от линии хендлеров, продвижение диска по игровому полю и атака средним пасом в зону соперника. Мидлер - это игрок, который в идеале должен быть быстрым, резким, выносливым и очень уверенно владеть средним и коротким пасом.

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры.

Лонгер - это нападающий, игрок который в силу своих физических данных (высокий рост, прыжок, длинные руки) нацелен в основном на получение диска в зоне соперника. Идеальный лонгер, это игрок с высоким ростом, скоростью и прыгучестью.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ:

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия игроков, их умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение игрока, если его команда владеет диском, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без диска и с диском.

К действиям без диска относятся каты, а также создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Кат - это движение открывающегося на диск игрока с использованием остановок и обманных маневров.

Во время игры каты должны быть выполнены в правильное время, для того, чтобы получающий диск игрок открылся полностью именно в тот момент, когда хендлер находится в состоянии выполнить бросок. Правильное время начала ката зависит от нескольких факторов:

1. Скорость и ускорение игрока, который выполняет кат;
2. расстояние до открытой зоны игрового поля;
3. как быстро хендлер способен поймать и передать диск.

Выделяют два основных вида катов: глубокий кат и короткий кат. Во время глубокого ката игрок, прежде чем выполнить обманный маневр, совершает длинное ускорение. Тогда как во время короткого ката игрок делает небольшое ускорение (5-10 метров) при нескольких обманных движениях.

Во время выполнения катов необходимо свободное пространство. Очень важно, чтобы игроки одной команды умели освобождать игровую зону для ката партнера. Если игрок будет двигаться быстро и освободит "открытую" зону, то он также уведет за собой и защитника, тем самым создаст более благоприятную ситуацию для открывания партнера.

Основными вариантами действий игрока, владеющего диском, являются фейки, приемы диска и непосредственно сами броски (бэкхенд, форхенд, хаммер).

Броски являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в алтимате. Решая, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, игрок демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах) которые должны учитываться игроком, выполняющего передачу.

Более надежны короткие и средние передачи. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки.

В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющихся и создает выгодные условия для заноса диска в зону соперника. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять диск. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза.

Фейки - это обманные движения игрока владеющего диском с целью создания более выгодного положения для броска диска.

Во время фейка опорной считается разноименная нога относительно руки, которая выполняет бросок. Необходимо делать вышаги не опорной ногой и стараться удерживать равновесие так, чтобы всегда была возможность вернуться в первоначальное положение. Обманное движение, должно быть похожим на бросок, для дезориентации защитника. Взгляд должен быть направлен вперед, чтобы можно было видеть потенциальных получателей и защитников.

Также, в определенном смысле, фэйком можно назвать и несовершенный бросок. Существует несколько видов фэйков: фэйк-бэкхенд, фэйк-форхенд, фэйк-хаммер и т.д.

Во время тренировки броска необходимо вместе с тем также тренировать и фэйки.

ГРУППОВАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ:

Большинство тактических задач, возникающих в ходе матча по алтимату, решаются именно групповыми действиями, т. е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т. е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, «чувство партнера», при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Основные групповые взаимодействия в алтимате проходят в двойках и тройках игроков. Примером таких взаимодействий могут послужить такие комбинации: заброс хендлера на лонгера, продвижение хендлеров, игра мидлера на лонгера, "малая восьмерка", гив энд гоу, использование хаков.

"Малая восьмерка" - групповое взаимодействие игроков атакующей команды в тройке, когда диск переводится от первого игрока ко второму, а от второго к третьему, и снова от третьего к первому и т.д. со сменой позиций. Пасующий игрок выполняет ускорение в направлении вектора передачи, и занимает позицию игрока, которому был произведен пас.

Данное упражнение может применяться как на начальной стадии развития тактической оснащенности команды, так и на высокой. Игроки отрабатывают пас на ход, а также "чувство партнера".

Данное тактическое взаимодействие может применяться при расстановке игроков с тремя хендерами, которые посредством "малой восьмерки" имеют возможность пройти всю площадку и занести диск в зону без игры со стеклом.

Гив энд гоу (дай и беги) - групповое взаимодействие игроков атакующей команды в двойке. Очень эффективный способ продвинуть диск вперед. Заключается в том, что нападающий после выполнения паса незамедлительно делает ускорение в то место поля, где он предположительно может получить диск от игрока, которому отдал пас. Эффективность

такого продвижения диска заключается в том, что маркер часто сосредоточен на том, чтобы ему не пробросили за спину или на выполнении блока. В результате не успевает сделать хорошее ускорение для того чтобы предотвратить второй пас в гив энд гоу.

Данный тактический прием часто используется игроками разного уровня. Очень эффективен при выходе из-под прессинга и в той ситуации, когда стэк не выходит на диск.

Общие указания по групповому взаимодействию в нападении:

1. В процессе тренировок следует усвоить структуру взаимодействий, их смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае игроки смогут осуществлять комбинации применительно к конкретной игровой ситуации.
2. Тактическое взаимодействие является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе игры.
3. При осуществлении тактических взаимодействий особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают благоприятную ситуацию для других партнеров по команде при открывании на диск.

КОМАНДНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ:

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть диском и занести его в зону.

Главное в тактике - определение оптимальных средств, способов и форм ведения атакующих действий. Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков и т.д.

Основой командных тактических взаимодействий является построения стека (схема) и разбежки (комбинации). Существует два основных варианта построения стека: вертикальный и горизонтальный.

Стэк - это линия образуемая игроками нападения, стоящими лицом к раскидывающему и готовыми делать каты, с целью получить пас. Суть прямой линии стека (в основном прямой) состоит в том, чтобы попытаться оставить как можно больше свободного пространства для катов, с наименьшим сопротивлением защитника, либо с меньшим количеством помех.

Вертикальный стек. Игроки нападающей команды выстраиваются в линию напротив хендлера в направлении зоны соперника (т.е. линия не обязательно идет параллельно длинным границам поля, может быть и диагональной). Первый игрок в линии находится на расстоянии 15–20 метров от игрока с диском, остальные игроки находятся позади с расстоянием между соседями примерно в 5–8 метров, схема 1. Игроки согласно обусловленной комбинации по готовности хендлера начинают выполнять движение на диск. Такие комбинации в алтимате называются разбежками.

Горизонтальный стек. В этой тактике две линии игроков (хэндлеры и каттеры), которые строятся горизонтально поперек поля. Центральные каттеры стремятся выйти на диск и забросить его на открывающихся в зону боковых каттеров. Линия каттеров располагается по всей ширине поля и начинает выполнение движения на диск по очереди и в зависимости от комбинации:

Основные требования к организации командного нападения:

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков.
2. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т. е. переход к скоростному прорыву.

3. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ:

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей диском, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Основным способом индивидуальной тактики в защите является маркинг. Маркинг - это блокирование пространства вокруг игрока с диском. Блокирующий игрок называется маркером. Маркер располагается лицом к игроку с диском, а также ведет счет секунд, предназначенных для броска. Также маркер обычно закрывает определенную зону, либо один из бросков хендлера, что называется форсом, например: форс-бэкхенд, форс-форхенд, прямой форс, форс-аут, форс по ветру. То есть маркер вынуждает выполнить бросок игрока с диском в определенную и обусловленную в команде зону, отчего получают игровую выгоду и более благоприятную ситуацию для того, чтобы сбить диск у соперника.

Маркинг - это активный процесс, не пассивный. Блокирующий должен реагировать на движения раскидывающего и как можно больше затруднять ему бросок или сбить. Чем усерднее блокирующий работает и лучше блокирует, тем проще защищаться остальным защитникам. Вы должны реагировать на движения раскидывающего и перемещаться очень быстро, это не возможно сделать, если вы будете стоять на полной стопе. Необходимо наклониться немного вперед для более быстрого балансирования и возможной реакции.

ГРУППОВАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ:

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру. Четкому взаимодействию способствует хороший выбор позиции.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся свитч и поуч.

Свитч (переключение) — такое взаимодействие защитников, когда они меняются своими нападающими, которых прикрывают, это происходит, как правило, для того, чтобы использовать более выгодную позицию защитника. Свитч применяется игроками высокого уровня сыгранности во время игры с использованием персональной опеки игроков.

Свитч используют с целью более качественного и целостного закрытия все свободных зон на поле. Использование данного тактического приема в неверной ситуации и в неверное время приведет к риску пропустить игроков в свою. Только общение между игроками во время розыгрыша может снизить риск развития неблагоприятных ситуаций и увеличить эффективность совместных действий.

Свитч необходим в той ситуации, например, когда игрок, которого вы закрываете в защите, делает резкий рывок в зону и у вас нет возможности его догнать, но в зоне располагается игрок вашей команды, который прикрывает своего игрока. Тогда ваш партнер переключается на игрока, которого закрывали вы, а своего оставляет. Вы должны успеть закрыть игрока, которого оставил ваш партнер. Какое-то время вы будете находиться в неправильной позиции по отношению к нему, поэтому ваша задача достать его быстрее, чем нападение сможет его обнаружить.

Взаимопонимание между вами и вашим партнером по команде делает возможным получение преимуществ от свитча.

Почуч – это тактический ход обороняющихся игроков, когда защитник оставляет своего игрока и переключается на игрока партнера с целью предотвращения запланированной комбинации нападения. Для эффективности действий использованиипочуча необходима стремительность и неожиданность.

КОМАНДНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ:

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают персональную защиту, зонную защиту и комбинированную защиту.

Персональная защита - это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника. Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки. Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции.

Зонная защита - это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять диск, создать численное преимущество и т.д.

Основная идея зоны стратегически перекрыть опасные участки поля, заставляя нападение прибегать к рискованным броскам или перехватывая диски после множества нерискованных бросков нападения. Чем больше рискуют – тем больше потерь. С другой стороны индивидуальные блоки не должны становиться частью зонной защиты.

Самой распространенной зонной защитой в алтимате является комбинация "чашка". Эта классическая зона играет с двумя фланговыми защитниками (вингами), и ближним и дальним последними. Задача "чашки" в том, чтобы насытить центр поля и предотвратить пробросы и проходы сквозь неё. Если диск переходит на фланг, "чашка" бежит туда, а ближний последний помогает вингу предотвратить проход по краю, забирая второго игрока на его фланге. Винги также должны помогать дальнему последнему и страховать от хаммера в случае, если диск находится на дальнем от них краю поля.

Комбинированная защита является в алтимате наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Практические рекомендации по использованию тактических действий в защите:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды;
2. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки (свитч и поуч);
3. Широко применять подсказ в обороне

Психологическая подготовка

Специфика алтимата как вида спорта накладывает определенный отпечаток на

развитие конкретных сторон психики - их восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображений, эмоций, морально-волевых качеств.

Алтимат является игрой насыщенной эмоциональными переживаниями, отличается общим высоким темпом, а также необходимостью выполнения игроками технико-тактических действий в условиях дефицита времени. Такая насыщенность сильными и разнообразными эмоциями предъявляет высокие требования к психологической подготовке. Нередко то или иное психологическое состояние игрока влияет на результат матча.

Общая психологическая подготовка игроков в алтимат стоит на одном ряду с физической, технической и тактической.

Большая напряженность соревновательной деятельности, многообразный характер игровых действий определяют психологические особенности деятельности игроков в алтимат. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- Высокую скорость полета диска, изменение его траектории и направления;
- Необходимость выполнения действий в условиях дефицита времени;
- Дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов и действий);
- Определение оптимального способа решения возникающих ситуаций.

Занятие алтиматом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Помимо способа развития перечисленных соматических и психических качеств, алтимат служит необычайно эффективным воспитательным инструментом.

В основе алтимата лежит Дух игры, который накладывает ответственность за честную игру на каждого игрока. Предполагается, что ни один игрок не будет умышленно нарушать правила, поэтому за нарушения не предусмотрены строгие наказания. Вместо этого игра возобновляется так, как она вероятнее всего продолжалась бы при отсутствии нарушения. Дух игры включает уважение к сопернику, ответственность за свое поведение на поле, соблюдения правил, разрешение спорных ситуаций.

Дух игр делает этот вид спорта совершенно уникальным. Ни один из существующих видов спорта не возводит моральные принципы на столь высокий уровень.

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Тренеры должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляют стенды спортивной славы, где помещаются фотографии: призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Определенное место в воспитательном процессе с юными спортсменами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. И холь соревнования также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);

- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;

- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в

спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

-Правительства Российской Федерации от 10.07. распоряжения 2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

-приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка;
- Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный,

так и во вне соревновательный период) в спорте;

- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293

«Обутверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «флаинг диск»;

- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения.

В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения

План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допингаи борьба с ним в среде спортсменов СШ.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Отв. за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным Стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц

оздоровительный	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА		1-2 раза в год	

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены спортивно-оздоровительного этапа

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

1) Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования

справедливыми и равными?

2) Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования

справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее

количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3.Ценности спорта. Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4.Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал,

тренеры).Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальныхсервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на

ТИ.Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а

русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на

ТИ. Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов этапов спортивно-оздоровительных в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных веществ;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства

«РУСАДА». Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
- Запрещенный список

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Тренерский контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, которое проводится 1-2 раза в год.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовленности

Контрольные упражнения выполняются в конце тренировочного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжок в длину с разбега	см	не менее	
			210	190
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Броски "бекхенд" на точность на 5 м (10 попыток)	количество раз	не менее	
			5	5
2.2.	Броски "форхенд" на точность на 5 м (10 попыток)	количество раз	не менее	
			5	5
2.3.	Броски "бекхенд" на дальность	м	не менее	
			20	18
2.4.	Броски "бекхенд" на дальность	м	не менее	
			20	18

7. МЕТОДИЧЕСКАЯ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по организации и проведению тренировок

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько периодов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая **направленность многолетней подготовки** юных спортсменов из года в год следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для спортсмена;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Организация занятий с учащимися спортивно-оздоровительных групп, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных спортсменов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что дети 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение технике и тактике игры проводится при помощи упражнений доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным спортсменам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих спортсменов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к спорту.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x 6x6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления не обходимо широко использовать различные средства, в то числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку сколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средств из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче

указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 мин. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по флайнг диску. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, т.е. интеллектуальные способности юных спортсменов, и пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по флайнг диску. Особенно нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в флайнг диске, т.к. без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в флайнг диске. При планировании тренировочной работы обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 7 до 10-11 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике флайнг диска и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные спортсмены в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств. При этом изучение технических приемов, для выполнения которых у детей достаточно сил, вполне могут быть освоены, более того, возраст - с 11 до 14 лет является самым благоприятным для освоения разнообразных и сложных по форме движений.

В последнее время заметна акселерация физического развития у подростков. В начале полового созревания у 10-12-летних ребят имеют место бурно протекающие морфологические и функциональные изменения в системах организма. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков (для информации — у юных спортсменов в темпах изменения роста наблюдаются некоторые отличительные особенности). В 10-11 лет заметен прирост длины тела, в 11-12 лет идет более значительная прибавка в росте, однако в 13-14 лет вновь наблюдаются различия в темпах изменения роста юных спортсменов. Наиболее значительный скачок роста (более 10 см) в 14 лет, причем к 12 годам мальчики достигают 86% от своего будущего роста.

Примечательно, что высокорослые подростки и в период завершения роста сохраняют свое преимущество над сверстниками более низкого роста. Поэтому нередко в своих возрастных группах добиваются успеха крупные, здоровые дети, опережающие своих одноклассников по физическому развитию. Таких детей зачастую принимают за более

способных и даже талантливых. Однако опережение ребенком своего роста еще не даст надежных оснований для суждения о его будущих способностях и возможностях. Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 7 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8-10 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период 13-14 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с увеличением которой растет и сила. Максимальный прирост силы наблюдается у мальчиков до 13-14 лет.

Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности достаточно стабильны в 11-12-летнем возрасте и ее можно прогнозировать. С 7 до 14 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора, который к 13-14 годам достигнет высокого уровня, а дальше приостанавливается. Уже в 9-12-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту). В 11-12 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбуждательных процессов и относительно медленной выработкой дифференцированного торможения. Острога мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 12 лет. В то же время у 8-11-летних детей точность развита слабо. Недостаточный уровень развития психофизиологических функций в 11-12 лет не позволяет юным спортсменам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. В 12-13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше чем в 14-15 лет). При прогнозировании способностей и перспективности юных спортсменов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Данные японских и немецких ученых, по которым в среднем у 50% детей можно ожидать наличия выраженных спортивных способностей. Поэтому необходимо иметь полное представление о спортивных увлечениях и достижениях родителей, братьев и т.д.

Особое значение при определении перспективности юных спортсменов имеют педагогические наблюдения. Это то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры и получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли спортсмен на занятиях; умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; проявляет ли настойчивость в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в спорте; как быстро обучается он технике и тактике и какие приемы игры удаются ему особенно легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязании и проявляется ли потребность найти оригинальные способы решения тактических задач, как часто это наблюдается; какова способность подростка к вероятному прогнозированию событий; какова игровая активность и агрессивность юных спортсменов в тренировках и играх; какова помехоустойчивость к различным неблагоприятным факторам; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, игр и способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях соревнований.

Все весомее значимость высокого уровня физической подготовленности. При отборе

к занятиям флайнг диском особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость.

Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности спортсмена в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнованиях.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Относительная мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробны возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литературные источники:

1. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
4. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология / Г.В.Лозовая, А.Н.Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
5. Быстрова, Л. В, Шкудрова, Н. В. Алтимат-фрисби: метод. рекомендации для педагогов. – Гомель: УМКООСТГГ, 2014. – 17 с.
6. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
7. Лаврова, Т. В., Уланова, Е. А. Алтимат (командный вид спорта с летающим диском): учеб.-метод. рекомендации. – Н. Новгород: ННГУ, 2006. – 30 с.
8. Ленин, Р. С., Романов, С. В., Елагина, Н. Л. Комплекс физических и технико-тактических упражнений для игроков в алтимат фрисби: учеб.-метод. рекомендации. – Вологда: ВоГУ, 2016. – 28 с.
9. Плотникова, С. С. Сидоренко, А. С., Сидоренко, В. С. Повышение физической подготовленности и профилактика травматизма на занятиях по алтимат-фрисби. Научная сессия ГУАП 2018 года. – СПб.: ГУАП, 2018. С. 201–203.
10. Сидоренко, А. С., Сидоренко, В. С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учеб.-метод. пособие. – СПб.: ГУАП, – 2016, – 68 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. – 463 с.
12. Yen, L. E., Gregory, A. Kuhn, J. E., Markle, R. The ultimate frisbee injury study: the 2007 Ultimate Players Association College Championships. Clin J of Sport Med. 2010; №20(4), 300-305 pp.
13. Reynolds, K. H., Halsmer, S. E. Injuries from ultimate frisbee. WMJ: Official publication of the State Medical Society of Wisconsin. 2006; №105(6), 46-49 pp.

Интернет-ресурсы:

1. Алтимат. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Алтимат_фрисби
2. Всё об алтимат-фрисби. URL: <https://175g.ru>
3. Аэродинамика летающей модели диска.
URL: <http://konvenat.ru/categories/technology/287-flyingdisk>
4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. Алтимат. URL: <http://discore.ru/ultimate>
6. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trенера> - Психологические тесты в практике тренера
7. http://studopedia.net/12_55656_vidi-sportivnoy-podgotovki-fizicheskaya-podgotovka.html - Виды спортивной подготовки;
8. http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство , 2008.
9. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);
10. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;
11. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

12. Федерация флайнг дисков России. URL: <http://rfd.ru>