

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
"Школа с. Косой Брод"



Утверждаю.
Директор МБОУ ПГО
"Школа с. Косой Брод"
Е.В.Карфилова
Пр. № 100/2-Д от 31.08.2023

**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:
Елькин Сергей Сергеевич
педагог дополнительного
образования

г. Полевской,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» на уровне начального и основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального и основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования (далее – ФГОС НОО, ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы начального и основного общего образования (далее – ФОП НОО, ФОП ООО), Федеральной рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Футбол» (далее – ФРП «Футбол»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Государством принят ряд нормативно – правовых документов по совершенствованию здоровья детей. Согласно ст. № 3, 12, 20, 32 Закона РФ «Об образовании» обозначена ответственность образовательного учреждения за сохранение и укрепление здоровья детей, которое должно стать одной из приоритетных задач. В Конвенции о правах ребёнка подчёркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.

Программа (футбол) по формированию здорового образа жизни обучающихся рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе; направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов

Основная *идея* программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна и актуальность

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы «Футбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по футболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Учебная программа «Футбол» разработана **на основе государственной** программы по футболу и является модернизированной («Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах». – М.: «Государственный Комитет по физической культуре и спорту», 1996г.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа адресована подросткам 7-15 лет. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, имеющие допуск врача и заявления законных представителей. Наполняемость в группах составляет 14 человек.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 7-10 лет, 11-15 лет.

Объем общеобразовательной программы –

Данная программа рассчитана для детей на пять лет обучения.

Младшая группа №1 – 3 часа в неделю – в год – 102 часа.

Старшая группа №2 – 3 часа в неделю, в год – 102 часа.

Формы обучения и виды занятий общеобразовательной программы.

Чтобы решить проблему здоровья детей, используются различные методы обучения. Выбор методов зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от тех задач, которые запланированы педагогом:

1. Демонстрация.
2. Практическая работа, упражнения.
3. Анализ работы.
4. Словесные (объяснение, рассказ, беседа, разбор-анализ, указания, консультация)
5. Методы практической работы (упражнения, тренинги, соревновательно-игровые методы).
6. Методы наблюдения (контроль и коррекция деятельности учащихся).
7. Наглядные методы (демонстрация на основе личного примера, демонстрация игровых карточек, пособий, схем, таблиц, просмотр учебных игр или официальных соревнований).
8. Метод игры (игры – подвижные, развивающие, соревновательные).

Формы работы:

1. Игровой тренинг (с целью налаживания контакта с детским коллективом, обогащение детей при общении, затрагиваются проблемы межличностного взаимодействия, самопознания).
2. Игровая форма занятия (повышает интерес детей к обучению).
3. Беседы.
4. Групповые занятия (с приглашением детей из других клубов с целью дружбы и общения между детьми (товарищеские встречи)).
5. Открытые занятия (с приглашением родителей с целью налаживания тесного контакта).

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Режим занятий.

Занятия в каждой возрастной группе проводятся по два часа, три раза в неделю.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

Формировать необходимые теоретические знания;
обучать технике и тактике игры;
обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

воспитывать моральные и волевые качества;
вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе,
воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;

формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

совершенствовать навыки и умения игры.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**

№	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма аттестации
1	Вводный курс	2	2		Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	4	4		Устный опрос
3	Техника игры в футбол	2	2		Анкетирование
4	Техника игры в хоккей с мячом	2	2		Анкетирование
	Итого часов		10		
1	Общая физическая подготовка	16		16	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	20		20	Тестирование
3	Техника игры в футбол	20		20	Тестирование
4	Техника игры в хоккей с мячом	10		10	Тестирование
5	Тактическая подготовка	9		9	Устный опрос
1	Учебные и тренировочные игры	9		9	
2	Товарищеские встречи	8		8	
	Итого часов			92	
	Всего часов	102			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

№	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма аттестации
1	Вводный курс	2	2		Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	4	4		Устный опрос
3	Техника игры в футбол	2	2		Анкетирование
4	Техника игры в хоккей с мячом	2	2		Анкетирование
	Итого часов		10		
1	Общая физическая подготовка	16		16	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	20		20	Тестирование
3	Техника игры в футбол	20		20	Тестирование
4	Техника игры в хоккей с мячом	10		10	Тестирование
5	Тактическая подготовка	9		9	Устный опрос
1	Учебные и тренировочные игры	9		9	
2	Товарищеские встречи	8		8	
	Итого часов			92	
	Всего часов	102			

Содержание занятий младшей группы.

Теоретические знания

1. Вводный курс

1.1 Место физкультуры и спорта в современном обществе. Развитие спорта в России и за рубежом.

1.2 Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание.

1.3 Правила игры. Место занятий, оборудование. Оказание первой помощи.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

3. Основы техники игры в футбол (взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки; классификация и терминология технических приёмов).

4. Основы техники игры в хоккей с мячом (взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки; классификация и терминология технических приёмов).

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения без предметов
- упражнения с набивным мячом
- акробатические упражнения
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры и эстафеты

2. Специальная физическая подготовка

- специальные упражнения для развития быстроты
- специальные упражнения для развития стартовой скорости
- специальные упражнения для развития дистанционной скорости
- специальные упражнения для развития ловкости

3. Техника игры в футбол

- техника передвижения
- удары по мячу ногой
- удары по мячу головой
- остановка мяча
- ведение мяча
- финты
- отбор мяча
- вбрасывание мяча
- техника игры вратаря

4. Техника игры в хоккей с мячом

- способы держания клюшки
- стойка игрока
- подкидка мяча справа и слева
- способы остановки мяча
- ведение мяча
- отбор мяча
- техника игры вратаря

5.Тактическая подготовка

- упражнения для развития умения «видеть поле»
- тактика нападения
- применение различных видов обводов
- комбинации игры

6. Соревнования

- установка на игру, разбор игры

Содержание занятий старшей группы.

Теоретические знания

1.Вводный курс

1.1 Место физкультуры и спорта в современном обществе. Развитие спорта в России и за рубежом.(2 часа)

1.2 Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание. Правила игры, организация и проведение соревнований.(3 часа)

1.3 Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи.(2 часа)

2.Общая и специальная физическая подготовка.

3. Основы техники игры.

4. Основы тактики игры.

Практические занятия.

1.Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения без предметов
- упражнения с набивным мячом
- акробатические упражнения
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры и эстафеты

2. Специальная физическая подготовка

- специальные упражнения для развития быстроты
- специальные упражнения для развития стартовой скорости
- специальные упражнения для развития дистанционной скорости
- специальные упражнения для развития ловкости

3. Техника игры в футбол

- техника передвижения
- удары по мячу ногой
- удары по мячу головой
- остановка мяча
- ведение мяча
- финты
- отбор мяча
- вбрасывание мяча
- техника игры вратаря

4. Техника игры в хоккей с мячом

- бег короткий с широким шагом
- бег спиной вперёд

- повороты, торможения, остановки с поворотом двух ног
- ведение мяча клюшкой
- передача мяча в движении
- удар по мячу
- отбор мяча, ловля мяча
- техника игры вратаря

5.Тактическая подготовка

- организация атаки, атака флангом и через центр
- тактика нападения (индивидуальная, групповая, командная)
- тактика защиты (индивидуальная, групповая, командная)

6. Соревнования

Планируемый результат.

учащиеся должны знать:

- *Выдающихся спортсменов современности
- *жесты судий
- *требования гигиены
- *тактические варианты игры с расстановкой игроков
- *краткие сведения о строении организма
- *способы физической подготовки
- *способы защиты

Уметь:

- *сочетать технику передвижения по полю
- *владеть мячом (совершенствовать приёмы)
- *быстро организовывать атаки
- *судить соревнования
- *выполнять нормативы общей подготовки
- *переключаться в тактических действиях (от защиты в нападение)

Предметные результаты

Учащиеся объединения «Футбол» в результате изучения игры будут **знать:**
выдающихся спортсменов современности

- *жесты судий
- *требования гигиены
- *тактические варианты игры с расстановкой игроков
- *краткие сведения о строении организма
- *способы физической подготовки
- *способы защиты

Уметь:

- *сочетать технику передвижения по полю
- *владеть мячом (совершенствовать приёмы)

*быстро организовывать атаки

*судить соревнования

*выполнять нормативы общей подготовки

*переключаться в тактических действиях (от защиты в нападение)

Должны отражать:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; –формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

– знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

Личностные результаты

Учащиеся будут обладать следующими качествами:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; – умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Условия реализации программы

Большинство занятий проводится на стадионе общеобразовательного учреждения. Занятия проводятся и в спортивном зале ОУ.

Для занятий с группой требуется:

- мячи футбольные;
- сетка футбольная для ворот;
- футболка;
- трусы футбольные;
- бутсы;
- костюм тренировочный;
- гетры футбольные;
- перчатки вратарские;
- Футбольный зал
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;

- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий

спортивный инвентарь:

- скакалки;
- гантели и другие гимнастические снаряды;

Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при раздевалке. Личный инвентарь – полотенце, мыло и т.д. – обучающие хранят дома и приносят с собой на каждое занятие в спортивной сумке.

Формы аттестации- /контроля

Формами проверки освоения программы служат: товарищеские встречи с другими клубами и секциями, участие в соревнованиях, мониторинг результатов физической подготовленности.

На начало, и конец учебного года провожу тестирование физической подготовленности показателей физического развития, технической подготовки.

К показателям тестирования физической подготовленности относятся:

- челночный бег 3х10метров (развитие скоростно-силовых качеств);
- приседание в минуту - количество раз (развитие силовых качеств);
- прыжок в длину с места (развитие прыгучести);
- подтягивание (развитие силовых качеств);
- наклон вперед в положении сидя (см) (развитие гибкости).

К показателю физического развития относятся:

- длина тела;
- масса тела;
- окружность грудной клетки;

Техническая подготовка:

- обводка фишек на скорость;
- набивание мяча ногой (жонглирование) - количество раз.
- набивание мяча головой (жонглирование) - количество раз.

Материалы приемных испытаний

1. Установление пригодности к занятиям футболом по физиологическим данным (врачебный осмотр).
2. Учет антропометрических данных (прежде всего принимается во внимание рост).
3. Учет физических данных:
 - бег на 30 м;
 - прыжок в длину с места (учитывается лучшая из трех попыток) .
 - метание набивного мяча весом 2 кг (учитывается лучшая из трех попыток).

4. Проверка технической подготовленности:

жонглирование мячом (прикосновение мяча к коленке или голове тоже идет в счет);

ведение мяча между препятствиями с последующим ударом по воротам (три попытки наиболее развитой ногой оцениваются по трехбалльной системе);

проверка готовности к игре.

Оценочный материал.

Упражнения (ед. измерения)	Оценки					
	Отлично	Очень хорошо	Хорошо	Почти хорошо	Удовл.	Почти удовл.
Бег 50 м (с)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Прыжки в длину с места (м)	2,73	2,53	2,33	2,13	1,93	1,73
Броски медбола (3 кг) в течение 30 с из по- ложения лежа на груди (раз)	35	30	25	20	15	10
Поднимание тулови- ща из положения лежа в течение 30 с (кол-во раз)	28	26	22	19	16	12
Челночный бег 2х10 м с грузом (с)	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2
Подтягивание на пе- рекладине (раз)	12	10	7	5	2	1
Бег 2000 м (мин)	6,20	7,10	8,00	8,50	9,40	10,30

Методические материалы.

Методика физического воспитания детей

В связи с особенностями физического и психического развития выдвигаются следующие специфические задачи:

- 1) полноценное гармоническое физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
- 2) дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;
- 3) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
- 4) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
- 5) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Главной задачей физического воспитания является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

При планировании занятий обязательно следует учитывать и возрастные особенности детского организма.

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

При обучении движений используют следующие методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений) взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности,

самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена -вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным*- спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, какие достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания <<командного духа>>;

- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

Воспитательная работа .

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и третируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это в двойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения. *Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства.

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- кислородотерапия и др.

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.

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

Методический материал.

- Типовая программа;
- Примерная программа;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
2. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 с.
3. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
4. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.
2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
6. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.
7. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
8. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология – основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
- 9.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
- 10.Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.

- 1.Открытый банк заданий на образовательной платформе «Российская электронная школа» (<https://fg.reshe.edu.ru/>).
- 2.ЕКЦОР (<http://school-collection.edu.ru/catalog/>);
- 3.Информационная система «Единое окно»;
- 4.ФЦИОР (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов) и др.

Календарный учебный график
Младшая возрастная группа 3 часа в неделю

№	Месяц неделя	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации
1	Сентябрь 01-05.09	Теоретически е занятия	3	Теоретические занятия по тактике	Футбольно е поле	Педагогическое наблюдение
2	07-12.09	Теоретически е занятия	3	Теоретические занятия ОФП и Техническая подготовка	Футбол поле	Диагностика
3	14-19.09	Практическая: показ упражнений	3	ОФП и Техническая подготовка	Футбол поле	Соревнование
4	21-26.09	Практическая: показ упражнений	3	Техническая подготовка	Футбол поле	Зачет по технике
5	Октябрь 28.09-03.10	Практическая: показ упражнений	3	СФП и Техническая подготовка	Футбол поле	Тесты
6 7	05-10.10 12-17.10	Словестная: объяснение	3 3	ОФП и Техническая подготовка	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение Тесты
8 9	19-24.10 26-31.10	Наглядная: показ приемов исполнения	3	ОФП и Техническая подготовка	Спорт. зал	Диагностика Тесты
10	Ноябрь 02-07.11	Практическая: показ упражнений	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение Опрос
11	09-14.11	Наглядная: показ приемов	3	ОФП	Спорт.зал	Тесты
12 13	16-21.11 23-28.11	Наглядная: показ приемов	3 3	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал	Зачет
14 15	Декабрь 30.11-05.12 07-13.12	Словестная: объяснение Наглядная: показ упражнений	3 3	Техническая подготовка ОФП СФП тактическая подготовка	Спорт.зал	Соревнования
16 17 18	14-19.12 21-26.12 28-31.12	Практическая: показ упражнений	3 3 3	ОФП	Спорт.зал	Опрос
II полугодие						
19	Январь	Практическая:	3	Техническая	Спорт.зал	Педагогическое

	11-16.01	тренировочные упражнения		подготовка		наблюдение
20	18-23.01	Наглядная: наблюдение	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Тесты
22	25-30.01	Практическая: Тренировочные упражнения	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Опрос
22	Февраль 01-06.02	Наглядная	3	ОФП Техническая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение Зачет
23 24	08-13.02 15-20.02	Практическая: Тренировочные упражнения	3	ОФП Техническая подготовка	Спорт.зал	Соревнования
25	22-27.02	Практическая Словестная: объяснение	3	Техническая подготовка Разбор игр	Спорт.зал	Тестирование Опрос
26	Март 01-06.03	Словестная: объяснение	3	ОФП Техническая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение Зачет
27	08-13.03	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Зачет
28	15-20.03	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Тесты
29	22-27.03	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Тесты
30	Апрель 29.03-03.04	Словестная: объяснение	3	Тактическая подготовка	Спорт.зал	Зачет
31	05-10.04	Наглядная: тренировочные упражнения	3	ОФП	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32	12-17.04	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Диагностика
33	19-24.04	Словестная: объяснение	3	Тактическая подготовка	Спорт.зал	Диагностика
34	26-30.04	Словестная: объяснение Практическая: показ приемов	3 3	Тактическая подготовка Техника игры в футбол	Спорт.зал	Опрос Соревнования
35	Май 10-15.05	Практическая: Тренировочные упражнения	3	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
36	17-22.05	Практическая: Тренировочные упражнения	3	ОФП	Спорт.зал	Диагностика
37	24-29.05	Словестная: беседа	3	Разбор игр Подведение итогов	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график
Старшая возрастная группа 3 часа в неделю

№	Месяц неделя	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации
1	Сентябрь 01-05.09	Теоретически е занятия	3	Теоретические занятия по тактике	Футбольно е поле	Педагогическое наблюдение
2	07-12.09	Теоретически е занятия	3	Теоретические занятия ОФП и Техническая подготовка	Футбол поле	Диагностика
3	14-19.09	Практическая: показ упражнений	3	ОФП и Техническая подготовка	Футбол поле	Соревнование
4	21-26.09	Практическая: показ упражнений	3	Техническая подготовка	Футбол поле	Зачет по технике
5	Октябрь 28.09-03.10	Практическая: показ упражнений	3	СФП и Техническая подготовка	Футбол поле	Тесты
6 7	05-10.10 12-17.10	Словестная: объяснение	3 3	ОФП и Техническая подготовка	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение Тесты
8 9	19-24.10 26-31.10	Наглядная: показ приемов исполнения	3	ОФП и Техническая подготовка	Спорт. зал	Диагностика Тесты
10	Ноябрь 02-07.11	Практическая: показ упражнений	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение Опрос
11	09-14.11	Наглядная: показ приемов	3	ОФП	Спорт.зал	Тесты
12 13	16-21.11 23-28.11	Наглядная: показ приемов	3 3	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал	Зачет
14 15	Декабрь 30.11-05.12 07-13.12	Словестная: объяснение Наглядная: показ упражнений	3 3	Техническая подготовка ОФП СФП тактическая подготовка	Спорт.зал	Соревнования
16 17 18	14-19.12 21-26.12 28-31.12	Практическая: показ упражнений	3 3 3	ОФП	Спорт.зал	Опрос
II полугодие						
19	Январь	Практическая:	3	Техническая	Спорт.зал	Педагогическое

	11-16.01	тренировочные упражнения		подготовка		наблюдение
20	18-23.01	Наглядная: наблюдение	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Тесты
22	25-30.01	Практическая: Тренировочные упражнения	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Опрос
22	Февраль 01-06.02	Наглядная	3	ОФП Техническая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение Зачет
23 24	08-13.02 15-20.02	Практическая: Тренировочные упражнения	3	ОФП Техническая подготовка	Спорт.зал	Соревнования
25	22-27.02	Практическая Словестная: объяснение	3	Техническая подготовка Разбор игр	Спорт.зал	Тестирование Опрос
26	Март 01-06.03	Словестная: объяснение	3	ОФП Техническая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение Зачет
27	08-13.03	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Зачет
28	15-20.03	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Тесты
29	22-27.03	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Тесты
30	Апрель 29.03-03.04	Словестная: объяснение	3	Тактическая подготовка	Спорт.зал	Зачет
31	05-10.04	Наглядная: тренировочные упражнения	3	ОФП	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
32	12-17.04	Практическая: показ приемов	3	Техническая подготовка	Спорт.зал	Диагностика
33	19-24.04	Словестная: объяснение	3	Тактическая подготовка	Спорт.зал	Диагностика
34	26-30.04	Словестная: объяснение Практическая: показ приемов	3 3	Тактическая подготовка Техника игры в футбол	Спорт.зал	Опрос Соревнования
35	Май 10-15.05	Практическая: Тренировочные упражнения	3	Специальная физическая подготовка	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
36	17-22.05	Практическая: Тренировочные упражнения	3	ОФП	Спорт.зал	Диагностика
37	24-29.05	Словестная: беседа	3	Разбор игр Подведение итогов	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Статус программы: программа объединения «Футбол» модифицированная.

Программа разработана на основе государственной программы по футболу и является модернизированной («Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах». – М.: «Государственный Комитет по физической культуре и спорту», 1996г.).

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель программы – формирование высокого уровня общей физической, технической, специальной подготовки и направленной на развитие обучающегося в целом; формирование у каждого обучающегося умений и потребности самостоятельно выполнять свои знания, умения, навыки.

Контингент обучающихся: 11-16лет

Срок реализации: 5 лет

Режим занятий: на 5-м году обучения – пять часов в неделю (два раза по два часа и один час) и четыре часа в неделю (два раза по два часа).

Краткое содержание: Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие по заявлению законных представителей согласно медицинским показаниям. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Планируемые результаты.

1год обучения учащиеся должны знать:

- *возникновение футбола, хоккея
- *правила игры в футбол, хоккей
- *гигиенические требования
- *позиционное нападение
- *тактику игры в футбол, хоккей

*технику игры в футбол, хоккей

Уметь:

*обладать техникой удара головой, ведение мяча, обвод мяча

*кататься на коньках

*владеть техникой ведения мяча клюшкой

*вбрасывать мяч

*взаимодействовать внутри линии

2год обучения учащиеся должны знать:

*правила игры в футбол, хоккей

*гигиенические требования

*позиционное нападение

*тактику игры в футбол, хоккей

*технику игры в футбол, хоккей

Уметь:

*обладать техникой удара головой, ведение мяча, обвод мяча

*кататься на коньках

*владеть техникой ведения мяча клюшкой

*вбрасывать мяч

*взаимодействовать внутри линии

3год обучения учащиеся должны знать:

*Выдающихся спортсменов современности

*жесты судий

*требования гигиены

*тактические варианты игры с расстановкой игроков

*краткие сведения о строении организма

*способы физической подготовки

*способы защиты

Уметь:

*сочетать технику передвижения по полю

*владеть мячом (совершенствовать приёмы)

*быстро организовывать атаки

*судить соревнования

*выполнять нормативы общей подготовки

*переключаться в тактических действиях (от защиты в нападение)

Предметные результаты

Учащиеся объединения «Футбол» в результате изучения игры будут **знать:**
выдающихся спортсменов современности

- *жесты судий
- *требования гигиены
- *тактические варианты игры с расстановкой игроков
- *краткие сведения о строении организма
- *способы физической подготовки
- *способы защиты

Уметь:

- *сочетать технику передвижения по полю
- *владеть мячом (совершенствовать приёмы)
- *быстро организовывать атаки
- *судить соревнования
- *выполнять нормативы общей подготовки
- *переключаться в тактических действиях (от защиты в нападение)

Должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; –формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. – способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Личностные результаты

Учащиеся будут обладать следующими качествами:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; – умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Приложения к дополнительной общеобразовательной программе Зарядка.

1. Упражнение на восстановление дыхания. Руки через стороны вверх, вниз (2 раза)
2. Руки согнуты в локтях, ритмично переступая с одной ноги на другую с носка на пятку (8 раз)
3. Ходьба на месте с размашистым движением рук (10 раз)
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра (10 раз)
5. Бег на месте с захлёстыванием голени (10 раз)
6. Бег на месте с выбрасыванием прямых ног вперёд (10 раз)
7. Руки согнуты в локтях, ритмично переступая с одной ноги на другую с носка на пятку (8 раз)
8. Руки вперёд, вверх, в стороны, на пояс (2 раза)
9. Повороты головы влево, и.п.; вправо, и.п. (2 раза)
- 10.Прыжки на месте на двух ногах с вращением рук, как на скакалке 4 раза; на левой ноге 2 раза, на правой 2 раза; затем с поочерёдным выбросом ног вперёд 4 раза
- 11.Прыжки на двух ногах вперёд, назад, влево, вправо (1 раз)
- 12.Ходьба на месте с размашистым движением рук (10 раз)
- 13.Руки согнуть в локтях, ритмично переступая с одной ноги на другую с носка на пятку (8 раз)
- 14.Шаг в левую сторону с хлопком руки вверх, колени полусогнуты; также шаг в правую сторону с хлопком (2 раза)
- 15.Подъём правого колена к локтю левой руки, подъём левого колена к локтю правой руки (2 раза)
- 16.Прыжки на месте на двух ногах с вращением рук, как на скакалке 4 раза; на левой ноге 2 раза, на правой 2 раза; затем с поочерёдным выбросом ног вперёд 4 раза
- 17.Прыжки на двух ногах вперёд, назад, влево, вправо (2 раза)
- 18.Ходьба на месте с размашистым движением рук (10 раз)
- 19.Прыжки на месте на двух ногах с вращением рук, как на скакалке 4 раза; на левой ноге 2 раза; на правой 2 раза; затем с поочерёдным выбросом ног вперед 4 раза (2 повтора)
20. Прыжки двумя ногами вперед, назад, влево, вправо(1 раз),
21. Ходьба на месте с размашистым движением рук (10 раз)
- 22.Подъём рук через стороны и вверху потрясти кистями (1 раз)
- 23.Вращение рук вперед 4 раза с неполным приседом, назад 4 раза с неполным приседом
- 24.Упражнение на восстановление дыхания (1 раз)

Спортивная тренировка

Содержание

1. Понятие о спортивной тренировке
2. Виды подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая
3. Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена
4. Физическая подготовка (ОФП), общая и специальная
5. Средства ОФП
6. Понятия о физических качествах спортсмена: сила, быстрота, выносливость, гибкость
7. Основные принципы спортивной тренировки: доступность, систематичность, постепенность
8. Пульс покоя и после нагрузки
9. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании»
10. Роль разминки в учебно-тренировочном занятии
11. Понятия: состояние боевой готовности, стартовая апатия, стартовая лихорадка

1. Понятие о спортивной тренировке.

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться Максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

2. Виды подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Физическая подготовленность — это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена (табл. 5.4), а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

3. Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- * метод регламентированного упражнения;
- * игровой метод;
- * соревновательный метод;
- * словесные и сенсорные методы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

4. Физическая подготовка (ОФП), общая и специальная.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- * спортивная подготовка;
- * профессионально-прикладная физическая подготовка.

5. Средства ОФП.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное

двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые возникли первоначально в сфере труда и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями — средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

6. Понятия о физических качествах спортсмена: сила, быстрота, выносливость, гибкость.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным.

Воспитание силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Воспитание быстроты

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше на 400—500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в новейших исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Понятие «быстрота» в физическом воспитании не отличается смысловой конкретностью. При оценке быстроты различают:

- * латентное время двигательной реакции;
- * скорость одиночного движения;
- * частоту движений.

Воспитание выносливости

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость — это способность противостоять утомлению. Предмет нашего рассмотрения — физическое утомление, непосредственно связанное с разновидностями мышечной работы, а следовательно, с различными видами выносливости. Различают два вида выносливости — общую и специальную.

Общая выносливость — это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

В этом определении свойство невысокой интенсивности весьма условно (для одного данная нагрузка может считаться невысокой интенсивности, а для другого — высокой). Признак аэробного энергообеспечения работы является определяющим. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Воспитание ловкости

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- * осваивать координационно сложные двигательные задания;
- * быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- * повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятия: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

Воспитание гибкости

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высококоординированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

7. Основные принципы спортивной тренировки: доступность, систематичность, постепенность.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание — один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

- * сознательность и активность, наглядность,
- * доступность,
- * систематичность,
- * динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип доступности

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Принцип доступности в практике физического воспитания студентов предусматривает определение посильного упражнения, задания,

оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью студентов объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований.

Чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» студентов (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая — в усложненных.

По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Микрогруппы не постоянны, так как у каждого студента своя «степень доступности» при выполнении разных упражнений. Групповой подход более эффективен, чем фронтальный, он требует от преподавателя-тренера хорошего знания занимающихся, учебно-тренировочной группы.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности

Принцип систематичности — это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» — регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Принцип динамичности

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается

в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функций:

возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

8. Пульс покоя и после нагрузки.

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: О, I, II, III. Разделение нагрузок на зоны имеет в своей основе не только изменение ЧСС, но и различия в физиологических и биохимических процессах при нагрузках разной интенсивности.

Нулевая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин для лиц студенческого возраста.

При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных занимающихся. Нулевая зона может применяться в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большей интенсивности, для восстановления (при повторном или интервальном методах тренировки) или для активного отдыха. Существенный прирост потребления кислорода, а следовательно, и соответствующее тренирующее воздействие на организм происходит не в этой, а в первой зоне, типичной при воспитании выносливости у начинающих.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки (от 130 до 150 удар/мин) наиболее типична для начинающих спортсменов, так как прирост достижений и потребление кислорода (с аэробным процессом его обмена в организме) происходит у них начиная с ЧСС, равной 130 удар/мин. В связи с этим данный рубеж назван порогом готовности.

При воспитании общей выносливости для подготовленного спортсмена характерно естественное «вхождение» во вторую зону интенсивности нагрузок. Во второй тренировочной зоне (от 150 до 180 удар/мин) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 удар/мин, это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при частоте сердечных сокращений 130—140 удар/мин, тогда как у хорошо тренированных спортсменов ПАНО может «отодвинуться» к границе 160—165 удар/мин.

В третьей тренировочной зоне (более 180 удар/мин) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. Здесь частота пульса перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности количество молочной кислоты. Уменьшается время отдыха сердечной мышцы при сокращении более 180 удар/мин, что приводит к падению ее сократительной силы (при покое 0,25 с — сокращение, 0,75 с — отдых; при 180 удар/мин — 0,22 с — сокращение, 0,08 с — отдых), резко возрастает кислородный долг. К работе большой интенсивности организм приспосабливается в ходе повторной тренировочной работы. Но самых больших значений максимальный кислородный долг достигает только в условиях соревнований. Поэтому чтобы достичь высокого уровня интенсивности тренировочных нагрузок, используют методы напряженных ситуаций соревновательного характера (прикидки и т.д.).

9. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».

Временное снижение работоспособности называют "мертвой точкой", состояние организма после ее преодоления называют «вторым дыханием». Эти два состояния характерны для работы циклического характера большой и умеренной мощности.

В состоянии «мертвой точки» существенно учащается дыхание, нарастает легочная вентиляция, активно поглощается кислород. Несмотря на то, что увеличивается и выведение углекислоты, ее напряжение в крови и в альвеолярном воздухе нарастает. Частота сердечных сокращений резко увеличивается, давление крови повышается, количество недоокисленных продуктов в крови растет. При выходе из «мертвой точки» за счет более низкой интенсивности работы легочная вентиляция еще какое-то время остается повышенной (необходимо освободить организм от накопившейся в нем углекислоты), активизируется процесс потоотделения (налаживается механизм терморегуляции), создаются необходимые соотношения между возбуждающими и тормозными процессами в центральной нервной системе. При высокоинтенсивной работе (максимальная и субмаксимальная мощность) «второго дыхания» не наступает, поэтому продолжение ее осуществляется на фоне нарастающего утомления.

Различная длительность и мощность работы обуславливает и различные сроки возникновения «мертвой точки» и выхода из нее. Так, при забегах на 5 и 10 км она возникает через 5—6 мин после начала бега. На более длительных дистанциях «мертвая точка» возникает позднее и может иметь место повторно. Более тренированные люди, адаптированные к конкретным нагрузкам, преодолевают состояние «мертвой точки» значительно легче и безболезненнее.

Одним из инструментов ослабления проявления «мертвой точки» является разминка, которая способствует более быстрому наступлению «второго дыхания». Необходимо также помнить, что в процессе тренировочных занятий организм приспосабливается к проявлению волевых напряжений, учится «терпеть», преодолевать неприятные ощущения, имеющие место при кислородной недостаточности и накоплении в организме недоокисленных продуктов. Наступлению «второго дыхания» также способствует произвольное увеличение легочной вентиляции. Особенно эффективны глубокие выдохи, способствующие удалению (с выдыхаемым объемом воздуха) углекислоты из организма и восстановлению кислотно-щелочного равновесия.

10. Роль разминки в учебно-тренировочном занятии.

Одним из известных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является разминка, словесные воздействия на вторую сигнальную систему, массаж, произвольные изменения ритма и глубины дыхания.

Разминка состоит из общей и специальной частей. Первая способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и двигательного аппарата, повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания. Вторая часть направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение предстоящей деятельности. Под влиянием разминки повышается активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность, готовность к напряженной деятельности. В среднем разминка должна продолжаться 10—30 мин и сопровождаться

началом потоотделения, свидетельствующего о готовности терморегуляционных механизмов к повышенным требованиям во время основной физической работы. Однако необходимо помнить, что разминка не должна приводить к утомлению, а должна способствовать успешному вработыванию организма.

11. Понятия: состояние боевой готовности, стартовая апатия, стартовая лихорадка.

Связанные с выполнением физических упражнений общего и особенно специального (спортивного, соревновательного) характера изменения многих функций организма (увеличение частоты сердечных сокращений, систолического и минутного выброса сердцем крови, легочной вентиляции, потребления кислорода, повышение интенсивности обмена веществ и энергии и т.д.) могут наблюдаться еще до начала выполнения какой-либо мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояния.

Физиологическими исследованиями выявлено три разновидности предстартовых состояний: 1) боевая готовность (оптимальный и желаемый результат), когда имеют место умеренные соматические и вегетативные реакции: повышаются возбудимость и лабильность (подвижность) двигательного аппарата, усиливается деятельность органов дыхания, кровообращения и ряда других физиологических систем, заинтересованных в успешном выполнении предстоящей физической нагрузки;

2) предстартовая лихорадка характеризуется резко выраженными процессами возбуждения, снижающими способность к дифференцированию раздражителей и ухудшению процессов координации и управления движениями, приводящими к необоснованному повышению вегетативных сдвигов;

3) предстартовая апатия, когда преобладают тормозные процессы (как правило, имеет место у недостаточно тренированных лиц, объективно неподготовленных к предстоящей мышечной деятельности). Проявление предстартовых реакций связано с уровнем тренированности и вполне может быть регулируемо.

Примерные эстафеты

Подготовка к эстафетам.

Участники эстафет делятся на две команды с равным количеством человек и равными способностями в спорте. Если в одной из команд на человека больше, чем во второй, то этот участник назначается судьей мероприятия. Перед началом эстафет необходимо размять суставы, разогреть мышцы специальными разминочными упражнениями, чтобы избежать нежелательных растяжений, вывихов, переломов.

За победу команда получает 3 очка, а за поражение - 1 при условии, что нет нарушений правил и техники безопасности эстафет. За каждое нарушение снимается одно очко.

Эстафета №1.

Цель: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и мышц ног.

Задача: развитие физических навыков и способностей, подготовка к соревнованиям.

Инвентарь: 4 конуса.

4 конуса расставляются в форме прямоугольника, длинная сторона которого равна приблизительно 15-20 метров. Команды выстраиваются параллельно друг другу напротив конусов.

Участникам необходимо гуськом добежать до дальнего конуса, оббежать его, вернуться назад и передать эстафету следующему члену команды.

Техника безопасности: конусы обходить можно только с левой стороны во избежание столкновений противников; эстафета передается на вытянутой руке правой ладонью по правой ладони.

Эстафета №2.

Цель: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, мышц ног и мышц рук.

Задача: развитие физических навыков и способностей, подготовка к соревнованиям.

Инвентарь: 4 конуса.

4 конуса расставляются в форме прямоугольника, длинная сторона которого равна приблизительно 20 метров. Команды выстраиваются параллельно друг другу напротив конусов. Участники делятся по парам. Если у последнего члена команды не хватает пары, то с ним эстафету будет проходить первый член команды повторно.

Участникам необходимо в позиции «тачка» (один человек стоит на руках, а второй его держит за ноги) добежать до дальнего конуса, поменяться местами, оббежать его, вернуться назад и передать эстафету следующей паре.

Техника безопасности: конусы обходить можно только с левой стороны во избежание столкновений противников; эстафета передается на вытянутой руке правой ладонью по правой ладони.