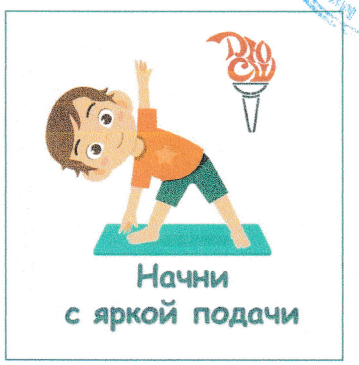
Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 г
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 1 сентября 2023 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Начни с яркой подачи»

(Инклюзивная)

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 6 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Жукова Татьяна Юрьевна,
тренер – преподаватель;
Цыплюк Сергей Петрович,
тренер-преподаватель;
Эргардт Светлана Николаевна,
инструктор-методист.

Киселёвский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКПРО-ГРАММЫ 3
1.1. Пояснительная записка ……... 3
1.2. Цель и задачи программы …….…….. 7
1.3. Содержание программы …….. 8
1.3.1. Учебно-тематический план ……..…… 8
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана…….……. 9
1.4. Планируемые результаты ……..……. 15

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ……... 16
2.1. Календарный учебный график ……..… 16
2.2. Условия реализации программы …….……..… 17
2.3. Формы контроля ……..……..…. 19
2.4. Оценочные материалы ……... 19
2.5. Методические материалы …….….. 20
2.6. Список литературы ……..… 21
ПРИЛОЖЕНИЕ …….……..……... 23

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начни с яркой подачи» *физкультурно-спортивной* ***направленности*** по общей физической подготовке реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

Содержание программы предполагает обучение детей, в том числе детей с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и их социализацию в среде здоровых сверстников.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020, наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28

сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: общая физическая подготовка, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжи, футбол, физическая культура, подвижные игры, ОВЗ, здоровье, спортивные игры.

Актуальность программы заключается в решении государственной проблемы укрепления здоровья детей, особенно детей с ОВЗ, в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического и научно-технического развития.

Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством различных видов спорта: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков ипривычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся.

Отличительной особенностью программы. Данная программа – *модифицированная.* Разработана на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (Протокол № 3/22 от 23.06.2022 г.).

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей, в том числе и среди детей с ОВЗ.

Интегрированные занятия предполагают комплексное использование средств *физического воспитания*: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (гимнастических, прикладных, спортивных и подвижных игр и т.д.). Тренировки в рамках данной программы, по своей

специфике тесно связаны с предметами другой области. При обучении технике метания, прыжков, многих других видов деятельности, необходимы знания законов физики, математики, а движения тела неразрывно связаны с анатомией, химией.

Программа ««Начни с яркой подачи» может являться как самостоятельной образовательной программой, так и спортивно-оздоровительным этапом для любой из образовательных программ учреждения.

Программа может реализовываться как в детско-юношеской спортивной школе, так и в рамках внеурочной деятельности в общеобразовательных школах (школьные спортивные клубы), а также может обеспечить преемственность перехода обучающихся в группы спортивной подготовки спортивных школ на отделения по видам спорта по результатам тестирования.

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы. Обучающиеся 6-18 лет, в том числе и дети с ОВЗ.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов (Приложение 1), которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом, и которые учитываются при проведении занятий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств обучающихся с ОВЗ с учётом их индивидуальных психофизиологических и физических особенностей и медицинских показаний к занятиям спортом.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Прием на программу «Начни с яркой подачи» осуществляется без процедуры индивидуального отбора на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего 14 лет, а также медицинской справки. На программу могут быть зачислены дети с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний, что обеспечивает доступ к образованию всех детей.

Учебные группы формируются в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (см. Приложение 3). Группы формируются по гендерному признаку (раздельно девочки и мальчики). Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Обучающиеся с ОВЗ зачисляются в группы с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение 1 года в период с сентября по август. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель в объеме 276 часов в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию по 2 академических часа (90 минут) 3 раза в неделю, с учётом 10–ти минутного перерыва.

Календарно-тематическое планирование ежегодно строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка (см. Приложение 1, 2). Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий

и физической подготовленности детей. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В *каникулярный период* режим занятий изменяется. В связи с тем, что в этот период режим труда и отдыха обучающихся изменяется (нет школьных занятий и больше времени для досуга), они приглашаются к участию в массовых мероприятиях.

Форма обучения - *очная*. В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования. При необходимости программа «Начни с яркой подачи» может реализовываться и в других образовательных организациях на основе сетевого взаимодействия.

В группу могут быть зачислены дети с ОВЗ, не имеющие медицинских противопоказаний, что обеспечивает доступ к образованию всех детей. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время товарищеских игр и соревнований. Игры и соревнования объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов, *особенно детей с ОВЗ,* используется преимущественно индивидуальный подход. Ведущие виды деятельности учащихся в рамках данной программы: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная. *Формы, методы, приемы работы* способствуют физическому совершенствованию школьников, приобщению их к здоровому образу жизни, раскрытию и формированию морально-волевых качеств личности, оказывают влияние на их успешную социализацию.

В программе заложены базовые спортивные игры. На их основе обучающимся на занятиях предлагаются творческие задания, психорегулирующие тренировки. *Организованная образовательная деятельность* представляет собой координирование совместной деятельности педагога с группой детей. При этом каждый ребенок получает одинаковые стартовые возможности для обучения.

Следовательно, учебно-тематическое планирование может быть вариативным, но в рамках учебного плана программы. Допускается варьирование средств физической подготовки в зависимости от специфики профилирующего вида спорта, условий и возможностей. Но, не рекомендуется планировать объемы специализированной подготовки более 20-30 % к общему объему годовой учебной нагрузки.

В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть

реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что про грамма общей физической подготовки направлена на общее развитие и укрепление организма детей и подростков, в том числе и детей с ОВЗ, повышение функциональных возможностей всех органов систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности и осанки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: вовлечение обучающихся в активные занятия спортом.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих ***задач:***

Образовательные:

- обучить обучающихся основам базовых видов двигательных действий в различных видах спорта;
- обучить обучающихся основам техники выполнения комплекса физических упражнений и техники спортивных и подвижных игр;
- сформировать у обучающихся представления об избранном виде спорта, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- обучить обучающихся основам техники и тактики избранного вида спорта;
- сформировать у обучающихся знания о закаливающих процедурах и способах укрепления здоровья;
- содействовать закреплению у обучающихся навыков правильной осанки.

Развивающие:

- развивать у обучающихся устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды,
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям спортом у обучающихся;
- развивать и совершенствовать физические качества обучающихся;
- развить у обучающихся мотивацию к познанию и достижению, поиска новых познавательных ориентиров;
- развить навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- воспитать ценностные ориентации обучающегося на здоровый образ

жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитать у обучающегося привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать трудолюбие, положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

1.3 Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Требования программы. ОФП»		**2**	**2**	**-**	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**8**	**8**	**-**	Устный опрос
1.1	Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.	4	4	-	
1.2	Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях.	4	4	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**68**	**8**	**60**	Тестирование физических качеств. Устный опрос.
2.1	Строевая подготовка	28	4	24	
2.2	Общеразвивающие упражнения	40	4	36	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		**52**	**8**	**44**	Тестирование физических качеств. Устный опрос.
3.1	Упражнения на развитие физических качеств	26	4	22	
3.2	Упражнения для разных групп мышц	26	4	22	
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры		**130**	**18**	**112**	Учебная игра. Соревнование.
4.1	Баскетбол	8	1	7	
4.2	Волейбол	8	1	7	
4.3	Лёгкая атлетика	8	1	7	
4.4	Футбол	8	1	7	
4.5	Единоборства	8	1	7	
4.6	Лыжная подготовка	8	1	7	

4.7	Плавание	8	1	7	
4.8	Хоккей	8	1	7	
4.9	Избранный вид спорта	46	6	40	
4.10	Подвижные игры	20	4	16	
Раздел 5. Практические умения		**22**	**2**	**20**	Соревнование
5.1	Соревнования	10	1	9	
5.2	Учебно-тренировочные игры с заданиями	12	1	11	
Итоговое занятие		**2**	**1**	**1**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО:	**276**	**43**	**233**	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие «Требования программы. ОФП» (2 часа)

Теория. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ Инструктаж по темам: «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ», «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и стадионе»

Практика. Простейшие виды общеразвивающих упражнений.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. (4 часа)

Теория. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий. Календарь соревнований текущего года.

1.2.Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях.(4 часа)

Теория. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 2. Общефизическая подготовка (68 часов)

2.1. Строевая подготовка (28 часов)

Теория. Основные понятия строевой подготовки и его элементы. Предварительные и исполнительные команды и порядок их подачи. Обязанности перед построением и встрою. Влияние упражнений на организм человека.

Практика. Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному. Упражнения по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.

2.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.(40 часов)

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Понятия «физическая подго-

товка», «физическая подготовленность». Физические качества, средства и методы их развития. Техника выполнения упражнений с предметами и без. Техника безопасности.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы:

-Упражнения для рук и плечевого пояса.

-Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

-Упражнения выполняются на месте и в движении.

-Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

-Упражнения для туловища.

-Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

-Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

-Упражнения с сопротивлением.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы:

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.

- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внима-

ние, координацию.

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

Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.

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

Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.

- Ручной мяч, гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощеннымправилам).

Форма контроля: Тестирование физических качеств. Устный опрос.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (52 часа)

3.1.Упражнения для развития физических качеств (26 часов)

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости (см. Приложение 1,2)

Форма контроля: тестирование, устный опрос.

3.2. Упражнения для различных групп мышц (26 часов)

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Специальная физическая подготовка как средство развития физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости (см. Приложение 1,2)

Форма контроля: Тестирование физических качеств. Устный опрос.

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (130 часов)

4.1. Баскетбол – (8 часов)

Теория. Правила игры в баскетбол.

Практика. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мячав простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

4.2. Волейбол – (8 часов)

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4.3. Лёгкая атлетика - (8 часов)

Теория. Основные понятия в легкой атлетике. Правила соревнований. Техника безопасности.

Практика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учѐтом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приѐм - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Отработка тактических приѐмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

4.4. Футбол – (8 часов)

Теория. Правила игры в футбол. Техника безопасности.

Практика. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

4.5. Единоборства – (8 часов)

Теория. Основные понятия в единоборстве.

Практика. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).

4.6. Лыжная подготовка – (8 часов)

Теория. Основные понятия в лыжной подготовке. Техника безопасности.

Практика. Лыжная подготовка Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырѐхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты 36 на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

4.7. Плавание – (8 часов)

Теория. Основные понятия в плавании. Техника безопасности.

Практика. Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки, включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

4.8. Хоккей – (8 часов)

Теория. Основные понятия в хоккее. Техника безопасности.

Практика. Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы. Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

4.9. Избранный вид спорта – (46 часов)

Теория. Правила избранного вида спорта. Специальная физическая подготовка как средство развития физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта. История избранного вида спорта. Спорт и его роль в обществе. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Практика. Основные компоненты спортивной тренировки. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

4.10. Подвижные игры – (20 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр с мячом. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Практика. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра» «Третий лишний». Игра

«Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка». Игра

«Лягушата и цапля». Игра «Выше ножки от земли».

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

Раздел 5. Практические умения (22 часа)

5.1 Соревнования (10 часов).

Теория. Правила игры. Жесты судей.

Практика. Участие в турнирах и соревнованиях различного уровня.

Соревнования внутригрупповые - проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по избранному виду спорта. Соревнования Межгрупповые - проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и по избранному виду спорта- между группами

5.2. Учебно-тренировочные игры с заданиями (12 часов)

Теория. Правила игры. Жесты судей.

Практика. Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с

ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.3.3.

Форма контроля: соревнование.

Итоговое занятие (2 часа)

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Торжественное мероприятие.

Форма контроля – торжественное мероприятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся имеют следующие результаты

Предметные результаты:

знают:

- истоки зарождения и современное становление спортивных игр с мячом (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол др.);
- правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики;
- базовые термины различныхподвижных и спортивных игр;
- правила составления комплексов упражнений для разминки;
- базовые упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- основы здорового образа жизни, личной гигиены при занятияхфизической культурой и спортом, основы строения организма человека;
- причины травматизма и правила безопасного поведения во время занятий;
- имеет понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- упрощенные правила спортивных игр с мячами;
- правила проведения подвижных игр с мячами;
- правила разученных подвижных и спортивных игр;

умеют:

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой товарищей;
- играть в спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры;
- организовывать и проводить спортивные эстафеты;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие

- ***личностные качества*** как:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

- ***метапредметные компетенции*** как:

- эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки и уметь их исправлять;
- организовать самостоятельные занятия, и с группой товарищей;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов / этапов	Продолжительность каникул
1 год	276	46	6 часов в неделю	92	с 01 сентября по 1 августа	с 01 по 10 января, продолжительность каникул в летний период в соответствии с тематическим планированием тренера

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, соревнования.

Ведущими *методами и приёмами* в процессе обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Основными *средствами обучения* являются: упражнения для изучения техники и тактики игры, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и

укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания.

Дыхательных упражнений.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности.Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладныхупражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание занятий Программы формируется по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений, особенно при обучении детей с ОВЗ. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать еѐ в процессе занятия.

Алгоритм учебного занятия. Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного. Основанием для выделения этапов служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие – осмысление- запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Начни с яркой подачи» реализуются в соответствии с направлениями «Программы воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;
- патриотическое воспитание;
-духовно – нравственное;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Спортивный зал	1
2	Гимнастические коврики	35

3	Мячи	30
4	Скакалки	30
5	Маты	4
6	Обручи	30
7	Гимнастические палки	30
8	Скамья для пресса	2
9	Гантели	30
10	Макивары	20
11	Груша	2
12	Большая скакалка	1
13	Мячи фитбол	11
14	Гимнастические станки	4
15	Утяжелители	5
16	Эспандер	3

Информационное обеспечение:

1.Министерство спорта Российской Федерации/ Режим доступа: www.minsport.gov.ru/ (Дата обращения: 11.06.2023)

2. Нормативы ГТО/ Режим доступа/ https://www.gto.ru/norms#scholars/ (Дата обращения: 25.07.2023)

3. Спортивная электронная библиотека/ http://libsport.ru/ (Дата обращения: 08.06.2023)

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту/ http://lib.sportedu.ru/ (Дата обращения: 11.06.2023)

Кадровое обеспечения. Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает уровень сформированности знаний, умений и навыков, уровень развития индивидуальных физических качеств и личностный рост обучающихся.

Диагностика и ***контроль*** результатов обучения осуществляется в несколь-

ко этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся. на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для обучающихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать обучающимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Результатом реализации программы является торжественное мероприятие. Также в ходе реализации программы обучающиеся могут выступать на соревнованиях различного уровня, выполнить нормы ВФСК ГТО на знаки отличия, участвовать в конкурсах, спортивно - массовых мероприятиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование физических качеств
тематический	Тестирование физических качеств. Соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Формы и методы оценивания результатов: наблюдение, устный опрос, соревнование, выполнение контрольных нормативов, создание ситуаций проявления качеств, умений.

*Формы фиксации результатов***:** протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые необходимо дать краткий однозначный ответ. Оценивание про- исходит по системе: «зачет» или «не зачет».

*Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей*проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает:

- бег 30 м с высокого старта;
- непрерывный бег в течение 5 мин.;
- челночный бег 3 х 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания из виса на руках;

- наклон вперёд.

Методические рекомендации по выполнению тестирования (см. Приложение). Упражнения для тестирования показателей специальной физической подготовки определяются тренером в зависимости от избранного вида спорта. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем обучающимся. При переходе в другую спортивную школу (или программу) результаты тестирования могут служить основанием для включения спортсмена в списки тренировочных групп. Уровень физической подготовленности учащихся (см. Приложение).

2.5. Методические материалы

Информационное-дидактическое обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- презентации по видам спорта;
- видеоматериалы по темам;
- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Наглядные материалы:

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

- "В помощь Учителю" СОМ (сетевое объединение методистов)/ Режим доступа: http://www.uraledu.ru/node/6870/ (Дата обращения: 23.06.2023)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов/ Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/ (Дата обращения: 18.05.2025)
- Федеральный портал «Российское образование»/ Режим доступа: https://edu.ru/ (Дата обращения: 11.06.2023)

2. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

- «Здоровье детей»/ Режим доступа: http://zdd.1september.ru/ (Дата обращения: (Дата обращения: 16.06.2023)
- «Культура здоровой жизни/ Режим доступа: http://kzg.narod.ru/ (Дата обращения: 16.06.2023)
- «Спорт в школе»/ Режим доступа: http://spo.1september.ru/ (Дата обращения: 06.06.2023)
- «ФизкультУра»/ Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/ (Дата обращения: 06.06.2023)

Методическое обеспечение:

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости;
- методические рекомендации и разработки отдельных уроков.

2.6. Список литературы

Для педагога:

Основная литература:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва: Юрайт, 2019. – 192 с.

2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – Москва: Юрайт, 2019. – 174 с.

3. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы. – Москва: Юрайт, 2021. – 281 с.

4. Подласый И. П. Педагогика. – Москва: Юрайт, 2022. – 404 с.

5. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура. – Москва: Спорт, 2020. – 164 с.

6. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». Водные виды спорта. / Под ред. Н. Ж Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2019. – 304 с.

Дополнительная литература:

1. Баклакова Е. Ю. Методика обучения бегу: методические указания длястудентов ИФК. – Чайковский: ЧГИФК, 2003. – 23 с.

2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. – 59 с.

3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. -Москва: Академия, 2005. – 432 с.

4. Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста. – Москва: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура. — Москва: Советский спорт, 2000. — 240 с.

6. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. – Москва: Академия, 2003. – 55 с.

7. Игуменов В. М. Спортивная борьба. – Москва: Просвещение, 1993. – 240 с.

8. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 217 с.

9. Круглыхин В. А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола». - Москва: Новый лабиринт, 2013. – 248 с.

10. Круглыхин В. А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола. – Москва: Советский спорт, 2015. – 186 с.

11. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — Москва: Академия, 2003. — 464 с.

12. Нестеровский Д. И. Баскетбол. - Москва: Советский спорт, 2014.– 224 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. - Москва: СУИ, 2017. — 398 с.

2. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. - Москва: Академия, 2019. - 96 с.

3. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум. – Москва: Юрайт, 2020. – 303 с.

Интернет-ресурсы:

1. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»/ Режим доступа: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page527/page817 (Дата обращения: 02.08.2023 г.)

2. Нормы ГТО для школьников/ Режим доступа https://www.gto.ru/norms#scholars (Дата обращения: 09.08.2023 г.)

3. Российская федерация баскетбола/ Режим доступа: https://russiabasket.ru/ (Дата обращения: 11.08.2023 г.)

Приложение 1.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для оценки результатов аттестации по общей физической подготовке

Возраст	Гибкость						Сила						Скоростно-силовые качества					
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(см, +/-)						*Отжимание, в упоре лежа (кол-во раз в мин.)*						*Прыжок в длину с места (см)*					
	О		Х		У		О		Х		У		О		Х		У	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7	7	9	3	5	1	3	17	11	10	6	7	4	140	135	120	115	110	105
8	7	9	3	5	1	3	17	11	10	6	7	4	140	135	120	115	110	105
9	+8	+11	+4	+5	+2	+3	22	13	13	7	10	5	160	150	140	130	130	120
10	+8	+11	+4	+5	+2	+3	22	13	13	7	10	5	160	150	140	130	130	120
11	+9	+13	+5	+6	+3	+4	28	14	18	9	13	7	180	165	160	145	150	135
12	+9	+13	+5	+6	+3	+4	28	14	18	9	13	7	180	165	160	145	150	135
13	+11	+15	+6	+8	+4	+5	36	15	24	10	20	8	215	180	190	160	170	150
14	+11	+15	+6	+8	+4	+5	36	15	24	10	20	8	215	180	190	160	170	150
15	+11	+15	+6	+8	+4	+5	36	15	24	10	20	8	215	180	190	160	170	150
16	+13	+16	+8	+9	+6	+7	42	16	31	11	27	9	230	185	210	170	195	160
17	+13	+16	+8	+9	+6	+7	42	16	31	11	27	9	230	185	210	170	195	160

Возраст	Силовая выносливость						Координационные способности					
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в мин.)						*Челночный бег (с)*					
	О		Х		У		О		Х		У	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7	35	30	24	21	21	18	9,2	9,5	10,0	10,4	10,3	10,6
8	35	30	24	21	21	18	9,2	9,5	10,0	10,4	10.3	10,6
9	42	36	32	27	27	24	8,5	8,7	9,3	9,5	9,6	9,9
10	42	36	32	27	27	24	8,5	8,7	9,3	9,5	9,6	9,9
11	46	40	36	30	32	28	7,9	8,2	8,7	9,1	9,0	9,4
12	46	40	36	30	32	28	7,9	8,2	8,7	9,1	9,0	9,4
13	49	43	39	34	35	31	7,2	8,0	7,8	8,8	8,1	9,0
14	49	43	39	34	35	31	7,2	8,0	7,8	8,8	8,1	9,0
15	49	43	39	34	35	31	7,2	8,0	7,8	8,8	8,1	9,0
16	50	44	40	36	36	33	6,9	7,9	7,6	8,7	7,9	7,9
17	50	44	40	36	36	33	6,9	7,9	7,6	8,7	7,9	7,9

Приложение 2.

Возрастные особенности юных спортсменов

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства;
- 12-15 (девочки и 13-16 (мальчики) - подростковый возраст.
- С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст,которым и заканчивается школьный возрастной период.

Школьный возраст - это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

Младший школьный возраст (1-4-й классы) В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100- 200 см3. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища - на 85%, разгибателей предплечья - на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки приме-

няются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет - на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8-11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15-20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст - это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

Средний школьный возраст (5-9-е классы)

В 5-6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11-12 лет различия между мальчиками и девочка- ми в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в

тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11-12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на

достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

Старший школьный возраст (10-11-е классы)

Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15-16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23-24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжаются, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, - поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной

нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Приложение 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СООТВЕТСТВИИ С СЕНСИТИВНЫМИ ПЕРИОДАМИ

Физическими качествами называют врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании со скоростью.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость или координационные способности — это способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, осваивать новые движения, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, например, в подвижных играх приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями других участников игры.

Ловкость развивается при выполнений упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда игроки вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при мета-

нии совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения. Сенситивными периодами (благоприятные периоды развития тех или иных качеств) развития скорости являются 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту)

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем - глубокое приседание. Сенситивными периодами развития гибкости являются с 3-4 до 15 лет.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Существуют различные виды выносливости: общая, специальная, силовая, скоростная, статическая, психическая. Развитие выносливости требует большого количества повторений, одного и того же упражнения.

Общее требование к упражнениям на развитие выносливости – это преодоление утомления в ходе их выполнения. При условии регулярных и достаточно продолжительных физических нагрузок повышение работоспособности становится постоянным, и организм переходит на новый, более высокий функциональный уровень.

Для общей выносливости сенситивный период 15-20 до 25 лет. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Для развития скоростной выносливости целесообразно применять циклические упражнения, спортивные и специально подобранные подвижные игры. Спортивные и подвижные игры довольно эффективны для комплексного развития выносливости (общей, скоростной, силовой), особенно в детском и подростковом возрасте.

Повышенный эмоциональный фон игровой деятельности позволяет в течение продолжительного времени поддерживать высокую двигательную активность.

Приложение 4

Методика проведения занятий

Занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом. Программа по обшей физической подготовке «Начни с яркой подачи» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навы- ков по физической и технической подготовленности юных спортсменов по избранному виду спорта и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса обучающегося на стартовом уровне http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для избранного вида спорта.

Разнообразие подготовки достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность обучающихся. Не следует требовать выполнение упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным спортсменам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов. Ознакомление начинающих спортсменов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к спорту. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами. Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

В начале каждого занятия 15 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости.

В период активного отдыха летом для поддержания спортивной формы обучающиеся самостоятельно по заданию тренера-преподавателя выполняют комплекс физических упражнений.

Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10-15- минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий; как самостоятельное теоретическое занятие; в процессе проведения практических занятий.

Содержание занятий СФП может включать элементы любого вида спорта на усмотрение тренера и с учетом его специализации, но не более 30-60%.

Приложение 5

Нормативы по общей физической подготовке

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4. Прыжок в высоту с места - описание выше.

Приложение 6

ГЛОССАРИЙ

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

ЖЕСТЫ И УКАЗАНИЯ – визуальные или словесные средства, основанные на телодвижениях и использовании минимального количества слов, предназначенные для подготовки занимающихся к последующим движениям.

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

ЗДОРОВЬЕ – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ – состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ – способ реализации того или иного метода в

конкретной педагогической ситуации.

МЕТОДИКА – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

ПРИКЛАДНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

САМОВОСПИТАНИЕ – организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности а также личной стратегии физического совершенствования.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ – уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

САМООЦЕНКА – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.