

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Калининской

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

МАУ ДО ДЮСШ ст.Калининской

Протокол № 1 от 28 августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО ДЮСШ ст.Калининской

И.И.Дубко

Приказ № 46 от 30 августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (КОМПЛЕКСНАЯ)

по футболу, волейболу, гандболу, баскетболу,
настольному теннису, шахматам, дзюдо, самбо, аэробике

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 6 лет

ст.Калининская
2018 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	2
2. Годовой учебный план.....	4
3. Методическая часть.....	4
4. Система контроля и зачетные требования.....	7
5. Особенности проведения тренировочных занятий.....	12
6. Воспитательная работа.....	17
7. Психологическая подготовка.....	18
8. Список литературы.....	20

I. Пояснительная записка

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее - программа) предназначена для спортивно-оздоровительных этапов. На этапах спортивного оздоровления возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники разных видов спорта.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В ДЮСШ данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей ***направленностью***:

- планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений.

II. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель

Распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год
<i>Предметные области</i>				
1. Теоретическая подготовка	20/28	20/28	20/28	20/28
2. Общая физическая подготовка	102/157	90/136	80/136	75/116
3. Специальная физическая подготовка	40/59	40/60	40/60	40/60
4. Основы видов спорта	20/28	30/45	40/45	45/65
5. Контрольное тестирование	2/4	4/7	4/7	4/7
ВСЕГО ЧАСОВ:	184/276	184/276	184/276	184/276

III. Методическая часть

Содержание программы первого года обучения (6-8 лет)

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 28 часов

Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Спорт и здоровье.

Питание, режим, гигиена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 157 часов

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Корригирующая гимнастика.

Подвижные игры. Оздоровительный бег.

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 59 часов

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты.

Раздел 4. Основы видов спорта – 28 часов

Дзюдо, самбо

Футбол, Волейбол, Баскетбол, Гандбол

Аэробика

Настольный теннис, Шахматы

Раздел 5. Контрольное тестирование – 4 часа

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Челночный бег 5х10 (сек)

Метание набивного мяча (м) (юноши)

Сгибание, разгибание рук в упоре (юноши)

Подъем туловища за 30 сек. (девушки)

Содержание программы второго года обучения (9-11 лет)

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 28 часов

История развития видов спорта (по выбору).

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

Соблюдение гигиены.

Основы туристической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 136 часов

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Корригирующая гимнастика.

Подвижные игры.

Оздоровительный бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 60 часов

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие

координаций движений. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие

выносливости.

Раздел 4. Основы видов спорта – 45 часов

Дзюдо, самбо

Футбол, Волейбол, Баскетбол, Гандбол

Аэробика

Настольный теннис, Шахматы

Раздел 5. Контрольное тестирование – 7 часов

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Челночный бег 5х10 (сек)

Метание набивного мяча (м)

Сгибание, разгибание рук в упоре (юноши)

Подъем туловища за 30 сек. (девушки)

Содержание программы третьего года обучения (12-14 лет)

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 28 часов

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта (по выбору). Правила соревнований и судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 136 часов

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Корригирующая гимнастика. Оздоровительный бег. Подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 60 часов

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие прыгучести.

Раздел 4. Основы видов спорта – 45 часов

Дзюдо, самбо

Футбол, Волейбол, Баскетбол, Гандбол

Аэробика

Настольный теннис, Шахматы

Раздел 5. Контрольное тестирование – 7 часов

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Челночный бег 5х10 (сек)

Метание набивного мяча (м)

Сгибание, разгибание рук в упоре (юноши)

Подъем туловища за 30 сек. (девушки)

Содержание программы четвертого года обучения (15-18 лет)

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 28 часов

История развития видов спорта (по выбору).

Психологическая, волевая подготовка. Правила соревнований и судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 116 часов

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Корригирующая гимнастика. Оздоровительный бег.

Подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 60 часов

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие прыгучести.

Раздел 4. Основы видов спорта – 65 часов

Дзюдо, самбо

Футбол, Волейбол, Баскетбол, Гандбол

Аэробика

Настольный теннис, Шахматы

Раздел 5. Контрольное тестирование – 7 часов

Бег 30 м(сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Челночный бег 5х10 (сек)

Метание набивного мяча (м)

Сгибание, разгибание рук в упоре (юноши)

Подъем туловища за 30 сек. (девушки)

IV. Система контроля и оценки.

Планируемые результаты освоения программ

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования. (Приложение №1).

Требования к уровню подготовки

В результате освоения программного материала, занимающиеся

должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;
- упрощенные правила игры в волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, гандбол;
- общие положения правил по аэробике, настольному теннису, шахматам;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
- краткую характеристику видов спорта: дзюдо, самбо, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, аэробика, настольный теннис, шахматы;
- нормативные требования.

должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости
- правильно выполнять ведение и броски мяча;
- правильно выполнять удары по мячу;
- правильно выполнять метание мяча;
- выполнять основные технические элементы футбола, баскетбола, волейбола, гандбола, настольного тенниса, шахмат;
- выполнять основные технические элементы борьбы дзюдо, самбо;
- выполнять базовые движения по аэробике.

Медицинский контроль

Медицинский контроль за учащимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Учащиеся проходят медицинское обследование.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста учащегося, уровня его функциональной подготовки.

Методические рекомендации изучаемого курса

Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности и направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища необходимые для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки

вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой местности;
- смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег с высокого и низкого старта на скорость (дистанции 30, 60, 100 м.);
- бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий;
- эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.;
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений;

- гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений;
- подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног;
- эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол);
- из упора лежа отталкивание от пола с хлопком;
- приседания на двух и одной ногах;
- броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища;
- упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.
- эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц:

- ходьба с выпадами, перекрестным шагом;

- пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат»;
- маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
- пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений;
- парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов;
- круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами;
- размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны;
- махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища;
- упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей.
- прыжки по кочкам;
- прыжки в высоту через планку, жердь, с одной и двух ног;
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении;
- прыжки со скакалкой в движении, прыжки вверх из положения приседа, упора присев;
- прыжки по ступенькам в заданном темпе, прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.;
- элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах;
- упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, то же с отягощением;
- напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх, прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.), прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, то же, но делая разбег в три шага;
- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте;
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега;
- бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Основы видов спорта

Волейбол, пионербол. Расстановка и переход игроков. Поддача. Прием мяча. Упрощенные правила игры. Начало игры и поддача. Перемена поддачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Судейская терминология.

Баскетбол. Общие понятия и представление об игре баскетбол. Ведение мяча. Пас партнеру. Штрафные броски

Футбол, гандбол. Выполнение тактических действий в нападении и защите, основных технических элементов: прием мяча, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, защита ворот.

Единоборства. Изучение элементов техники и тактики дзюдо и самбо.

Шахматы. Изучение элементов техники и тактики.

Настольный теннис. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Аэробика. Овладение элементами базовой аэробики.

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 30 м. Выполняется с низкого старта по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Челночный бег 5х10. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 30 сек.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

V. Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

5. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. В подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм

занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии. В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже + 14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части) имеющие свои задачи и соответствующее содержание, но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе наглядности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности. Занятие должно носить воспитательный характер. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация учебного процесса

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 46 недель.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1 . Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма ребёнка на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону. Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%. При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Планирование и учёт

Занятия в отделении общей физической подготовки (ОФП) проводятся с сентября по июнь месяц учебного года.

В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде. При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств, включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

VI. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание,

основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у человека. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств занимающихся.

VII. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.

3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленнно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

VIII. Список литературы

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофмана. М., 1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М., 1982.
9. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте Майфат С.П. Малафеева С.Н. 9 2003г.
12. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
13. Сайт МАУ ДО ДЮСШ ст.Калининской.
14. Сайт Министерства физической культуре, спорту Краснодарского края.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ЮНОШИ

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	6 лет			7 лет			8 лет			9 лет			10 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	7,5	8,3	8,4	6,7	7,4	7,5	6,3	7,0	7,1	6,1	6,7	6,8	5,9	6,5	6,6
2.	Бег 500 м	зачет															
3.	Челночный бег 5x10	сек.	25,7	28,8	28,9	24,5	26,7	26,8	24,1	26,3	26,4	23,5	25,7	25,8	22,2	24,6	24,7
4.	Прыжки в длину с места	см.	110	105	100	120	110	105	130	120	110	145	135	125	150	140	135
5.	Сгибание, раз- гибание рук в упоре	раз	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12
6.	Метание набив- ного мяча	м	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	11 лет			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	5,3	5,7	6,2	5,2	5,5	5,9	5,1	5,4	5,8	5,2	5,5	5,7	4,7	5,0	5,4
2.	Бег 1000 м	зачет															
3.	Челночный бег 5x10	сек.	18,2	20,8	23,3	18,6	21,1	23,2	18,4	20,8	23,1	17,7	20,1	22,5	18,0	20,3	22,5
4.	Прыжки в длину с места	см.	170	160	150	175	165	155	180	170	160	185	175	165	190	180	170
5.	Сгибание, раз- гибание рук в упоре	раз	16	15	14	18	17	16	20	18	17	22	20	18	26	24	22
6.	Метание набив- ного мяча	м	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	11 лет			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	6,8	7,0	7,2	6,4	6,6	6,8	5,8	6,0	6,2	5,6	5,7	5,8	5,3	5,5	5,7
2.	Бег 500 м	зачет															
3.	Челночный бег 5x10	сек.	16,4	19,6	22,9	16,1	19,3	22,5	16,7	19,5	22,3	15,9	18,6	21,4	17,3	19,4	21,6
4.	Прыжки в длину с места	см.	150	140	130	160	150	140	170	160	150	180	170	160	180	175	170
5.	Подъем туловища в сед. за 30 с.	раз	19	17	15	20	18	16	21	19	17	22	20	18	23	21	19
6.	Метание набивного мяча	м	6	5	4	7	6	5	8	7	6	8	7	6	9	8	7

№ п/п	Наименование норматива	ед. измер.	16 лет			17 лет			18 лет		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.	Бег 30 м	сек.	5,1	5,2	5,3	4,9	5,0	5,2	4,8	4,9	5,0
2.	Бег 500 м	зачет									
3.	Челночный бег 5x10	сек.	16,0	18,5	20,9	15,7	18,5	21,3	15,7	18,5	21,3
4.	Прыжки в длину с места	см.	190	180	175	195	185	180	200	190	185
5.	Подъем туловища в сед. за 30 с.	раз.	24	22	20	25	23	21	26	24	22
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы	м	10	9	8	11	10	9	11	10	9

Оценочная система выполнения контрольных нормативов:

- обучающийся при сдаче четырех контрольных упражнений должен набрать не менее 8 баллов (6-9 лет);
- обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать не менее 10 баллов.