

Муниципальное бюджетное учреждение
ЗАО Северск дополнительного образования
«Спортивная школа «Янтарь»

Утверждена на педагогическом совете
МБУДО СШ «Янтарь»
Протокол № 04 от «01» октября 2024г.

Утверждаю
Директор МБУДО СШОР «Янтарь»
М.А. Рыбакова
« 02 » / 10 / 2024 г.

**Дополнительная образовательная
программа
по общефизической подготовке
«Шаг вперёд...»**

Направление деятельности: физкультурно - спортивная
Программа рассчитана на обучающихся 7 - 9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
Тренеры-преподаватели: Д.Г. Никулин,
К.В. Гаптрофев
Инструктор-методист: Е.В. Тимофеева

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	3
2 Методическая часть.....	9
2.1 Основные методики спортивно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся 7-9 летнего возраста.....	9
2.2 Особенности методики обучения двигательным действиям.....	11
2.3 Особенности методики воспитания физических качеств.....	12
2.4 Особенности методики работы с занимающимися.....	16
2.5 Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.....	21
2.6 Воспитательная работа.....	22
3 Контроль за состоянием здоровья.....	24
3.1 Педагогический контроль.....	24
3.2 Врачебный контроль.....	27
Литература.....	28
Приложение А – Перечень спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий.....	29

1 Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной, рассчитанной на занятия с детьми, посещающими занятия общеоздоровительной и общефизической направленности в рамках оказания образовательных услуг.

Приоритетным направлением образовательной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития, улучшение психического и физического развития, физической подготовленности, овладение жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

Программа предназначена для детей 7-9 – летнего возраста, учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься физической культурой и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа.

Новизна образовательной программы заключается в побуждении ребенка к самопознанию и созданию условия для внутренней активности и развития движений, самостоятельности.

Актуальность программы: у подавляющего большинства детей потребность в движениях удовлетворяется лишь на 35%. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно – оздоровительном этапе подготовки. Необходимость создания данной программы обусловлена тем, что в последние годы значительно увеличилось число детей, родители которых желают всесторонне развивать своего ребенка с более раннего возраста, чем позволяют нормативные документы и типовые государственная программы по видам единоборств. Согласно САНПиН 2.4.4.1251 – 03 (Постановление № 27, 03.04.03г.) единоборствами разрешают заниматься с детьми в ДЮСШ с 10-летнего возраста, поэтому мы решили организовать в школе работу групп детей 7-9 – летнего возраста и разработать программу, по которой они будут заниматься общефизической подготовкой.

Общефизическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья ребенка, на его скорейшую социальную адаптацию, обеспечение эмоционального благополучия, развитие опорно-двигательного аппарата и общей выносливости.

Для достижения поставленных целей физического воспитания ребенка имеется ряд специальных средств ОФП, которые служат, по крайней мере, решению 2-х кардинальных задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление ребенка;
- расширение функциональных, двигательных возможностей ребенка и укрепление его опорно-двигательного аппарата с целью последующих занятий в спортивной школе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что при обучении детей, формируются двигательные умения и навыки, координационные способности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего

вида), обучающиеся знакомятся с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Целью дополнительной образовательной программы является насыщение двигательного режима, адаптация организма детей к физическим нагрузкам, повышение работоспособности (физической и умственной), создание надежных предпосылок к укреплению здоровья, повышение их интереса к занятиям спортом, учитывая индивидуальные возможности ребенка, закрепление стойкой мотивации к двигательной активности.

Основные задачи, решаемые образовательной программой:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма, содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- достижение полноценного физического развития; выявление задатков и способностей детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, равновесие и др.);
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, координационной способности, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, умения сохранять равновесие;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, знание основных гигиенических требований и правил;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Отличительной особенностью дополнительной программы является использование в работе с детьми 7 – 9 - летнего возраста элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры, специально - подобранных комплексов упражнений с предметами, способствующие всестороннему физическому развитию ребенка в выборе определенного вида единоборств.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 7 - 9 лет.

Срок реализации данной дополнительной программы 1 год.

Основные формы и режим занятий:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- просмотры учебных фильмов, видеозаписей, фотоальбомов на тему спорта;
- тестирование двигательных способностей;
- участие в спортивно – массовых мероприятиях.

Продолжительность одного занятия не должны превышать 2-х академических часов (по 40 - 45 минут).

Ожидаемые результаты, способы их проверки, формы подведения итогов

Конечный результат занятий определяется двумя аспектами:

- укрепление здоровья ребенка, улучшение его физического развития;
- подготовка одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным спортом.

Основными показателями выполнения программных требований является:

- выполнение контрольных нормативов, ежегодно, в одни и те же сроки;
- приобщение его к занятиям физической культуре и спортом;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях среди детей 8 – 9 - летнего возраста.

Физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей 7 - 9 лет

Наименование теста	Мальчики					Девочки				
	Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий уровень	Высокий уровень	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий уровень
Бег 30 м	6.1 и выше	6.2-6.8	6.9-7.5	7.6-8.0	8.1 и ниже	6.3 и выше	6.4-6.8	6.9-7.9	8.0-8.4	8.5 и ниже
Челночный бег 3х10 м	8.5 и выше	8.6-8.9	9.0-9.6	9.7-10.0	10.1 и ниже	8.7 и выше	8.8-9.1	9.2-9.8	9.9-10.2	10.3 и ниже
Бег без учета времени	1600	1400	1200	1000	800	1600	1400	1200	1000	800
Бег 300 м	1.18 и выше	1.19-1.22	1.23-1.31	1.32-1.35	1.36 и ниже	1.21 и выше	1.22-1.25	1.26-1.35	1.36-1.39	1.40 и ниже
Подтягивание в висе	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
Подтягивание туловища за 1 мин	39 и выше	8-34	33-23	22-18	17 и ниже	38 и выше	37-33	33-22	21-17	16 и ниже
Прыжок в длину с места	164 и выше	163-143	142-122	121-111	110 и ниже	149 и выше	148-138	137-117	116-106	105 и ниже
Наклон вперед, сидя	13 и более	12.9-11.5	11.4-8.5	8.4-6	5.9 и менее	16 и более	15.9-14	13.9-9	8.9-7	6.9 и менее
Удержание в висе на согнутых руках, сек	20 и выше	18-19	15-17	14	12 и ниже	15 и выше	13-14	10-12	8-9	7 и ниже
Удержание ног под углом 90 градусов, сек	25 и выше	23-24	20-22	18-19	17 и ниже	20 и выше	18-19	15-17	13-14	12 и ниже

Тестирование проводится в сентябре - октябре, апреле - мае.

Таблица 2 – Примерный план-график распределения учебных часов

№ п/п	Группа	Возраст занимающихся (лет)	Количество часов в год	
			При 2-х занятиях в неделю	При 3-х занятиях в неделю
1.	СОГ	7 - 9	184	276

Группы формируются из занимающихся одного возрастного периода. Примерный учебный план, планы - графики распределения учебных часов и уровень подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительной группе представлены ниже (таблицы 3-8).

Таблица 3 – Режимы учебно-тренировочной работы с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

№ п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу	Максимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю		Требования к подготовленности занимающихся
				При 2-х занятиях в неделю	При 3-х занятиях в неделю	
1.	Младшие школьники	8 - 9	30	4	6	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике выбранного спорта

Таблица 4 – Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы для детей 7-9 лет при 3-х занятиях
1.	Общая физическая подготовка	230
2.	Специальная физическая подготовка	26
3.	Теоретическая подготовка	16
4.	Зачетные требования (контроль за физической подготовленностью)	4
5.	Медицинское обследование	вне сетки часов
	ИТОГО	276

Таблица 5 – Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Физическая подготовка	Спортивно - оздоровительные группы
1.	Общая	90
2.	Специальная	10

Таблица 6 – Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся 7 - 9 лет в спортивно-оздоровительных группах при двух занятиях в неделю

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы											Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
I.	Практическая подготовка												
	ОФП	12	12	13	13	12	13	13	1	13	24	13	151
1.	Беговые и прыжковые	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	2	27
2.	Общеразвивающие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	2	28
3.	Метание, лазание, упражнения на равновесие	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19
4.	Подвижные игры, эстафеты	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
	СФП	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	17
1.	Подводящие, имитационные	1		1		1	1	1	1	1	1	1	9
2.	Игровые задания с элементами единоборств		1		1		1	1	1	1	1	1	8
II.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12
1.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
2.	Правильная осанка и ее значение для ребенка	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
3.	Гигиенические требования к одежде, обуви, местам	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
4.	Правила личной гигиены. Режим дня, сна и отдыха							-	1	1	-	-	2
5.	Инвентарь и оборудование, их назначение в спортивном зале. Уход за ним				-	-	-	1	-	-	-	1	2
6.	Сведения о спорте					-					1		1
III.	Контроль за физической подготовленностью	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	ИТОГО	1	16	15	15	14	16	16	1	16	28	16	184

Таблица 7 – Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся 7 - 9 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-2) при трех занятиях в неделю

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы											Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
I.	Практическая подготовка												
	ОФП	21	21	21	21	19	21	21	21	20	28	16	230
1.	Беговые и прыжковые	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	65
2.	Общеразвивающие	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	-	48
3.	Метание, лазание, упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	9	2	29
4.	Подвижные игры, эстафеты	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
	СФП	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	26
1.	Подводящие,	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	13
2.	Игровые задания с элементами единоборств	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	13
II.	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	16
1.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
2.	Правильная осанка и ее значение для ребенка	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
3.	Гигиенические требования к одежде, обуви, местам	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
4.	Правила личной гигиены. Режим дня, сна и отдыха							-	1	1	-	-	2
5.	Инвентарь и оборудование, их назначение в спортивном зале. Уход за ним	1		1	-	-	-	1	-	-	1	1	5
6.	Сведения о спорте				1	1							2
III.	Контроль за физической подготовленностью	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	ИТОГО	25	26	25	25	23	25	25	27	24	32	19	276

Таблица 8 – Уровень физической подготовленности занимающихся 7 - 10 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек	8	7,8	7,7	6,1	8,0	7,9	6,3
			9	7,6	7,5	6,0	7,6	7,5	6,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8	11,2	10,9	9,8	11,8	11,3	10,3
			9	10,9	10,5	9,6	11,4	11,0	10,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	8	110	130	155	110	125	150
			9	120	140	175	120	130	160

2 Методическая часть

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Для этого необходимо подробно изучать возрастную динамику физических качеств и базирующихся на них способностей, моторных функций организма. Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

2.1 Основные методики спортивно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся 7-9 летнего возраста

В своем развитии человек проходит три этапа онтогенеза: эволюционный (преобладание образующихся систем и органов над разрушающимися и, соответственно, возрастанием массы тела); стабильный (характеризуется уравновешенностью процессов образования и разрушения клеток, сохранением относительно неизменными параметров и массы тела); на третьем – инволюционном этапе отмечается преобладание разрушающихся клеточных систем над образующимися.

Согласно возрастной периодизации, основанной на этапах онтогенеза, занимающиеся мальчики 8-12 лет и девочки 8-11 лет – к возрасту второе детство (по А.А.Маркосяну).

Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений.

Рекомендации по организации занятий: избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппаратов. Особое внимание уделять формированию правильной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы.

Частота сердечных сокращений в покое 85-92 уд./мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энерготратами восстановление происходит

несколько замедленно.

Рекомендации по организации занятий: избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, метания).

Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание – поверхностное, во внутреннем – снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови.

Рекомендации по организации занятий: согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30 сек.

Обмен веществ очень активный.

Рекомендации по организации занятий: кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп.

У девочек в 9-10 лет начинается период полового созревания.

Рекомендации по организации занятий: строго дозировать нагрузки для девочек.

Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание.

Рекомендации по организации занятий: чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями.

Внимание неустойчивое, проявление невнимательности в процессе занятий.

Рекомендации по организации занятий: наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие.

Усиливается потребность общения со сверстниками.

Рекомендации по организации занятий: усиливать роль взаимодействия в игровых занятиях.

Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении.

Рекомендации по организации занятий: формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии.

Развиваются познавательные способности.

Рекомендации по организации занятий: сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об

известных спортсменах.

Формируются элементы волевой регуляции поведения.

Рекомендации по организации занятий: приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача, стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность).

2.2 Особенности методики обучения двигательным действиям

В спортивно-оздоровительных занятиях с детьми школьного возраста большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спортивной специализации. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например - поймать, догнать, подтянуться, попасть в кольцо.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст ученика, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет методика обеспечения наглядности. Занимающиеся по-прежнему склонны к

подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Особенно велико значение образцового показа упражнения, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении занимающийся фиксирует как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться преподавателем или другим занимающимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и занимающимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое – препятствует восприятию деталей упражнения.

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике движений.

С увеличением возраста занимающихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов – возрастает [6].

2.3 Особенности методики воспитания физических качеств

Воспитание физических качеств у занимающихся имеет свои особенности.

Для развития **скоростных** способностей лучшим возрастом является период с 8 до 15 лет. У детей 8-11 лет имеются хорошие возможности для развития частоты движений (темпа). Именно темп движений является главным фактором при проявлении скорости. В возрасте 8-11 лет в занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений.

Эффективными средствами развития скоростных способностей являются подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, а также соревновательный методы.

При развитии скоростных способностей у занимающихся преимущество должно отдаваться естественным упражнениям – бегу, прыжкам, метаниям. Специальные упражнения на развитие скорости следует применять реже, чем

естественные движения. Наиболее эффективным упражнением для развития скорости является бег, в занятиях с детьми он должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 лет.

Для развития скорости движения широко используются различные упражнения в размахиваниях, метании легких предметов, отталкиваниях, поворотах. Всегда требуется выполнять упражнения с максимальной скоростью. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с) в виде нескольких повторений с интервалами отдыха 5-6 мин, вполне достаточном для восстановления.

Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Своевременное начало его развития является для тренера-преподавателя важнейшей задачей. Если будет упущен период благоприятного развития скоростных способностей, то хороших результатов достигнуть уже будет просто невозможно. Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие **ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной формы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие **силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением – весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии силовых способностей у детей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей. При занятиях с девочками также важно предлагать упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Рекомендуются незначительные отягощения. Эти упражнения желательно выполнять с большой скоростью для совершенствования скоростно-силовых особенностей. Обычно в 8-10 лет занимающиеся в состоянии упражняться с отягощениями, равными 20% от своей массы тела. С девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями – набивные мячи, легкие гантели, упражнения на гимнастической стенке, прыжки, приседания.

При развитии **выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Обычно занимающиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что считается серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма занимающихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения.

При использовании циклических упражнений основной метод – непрерывный (равномерный). Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований:

многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий. Различные варианты повторного и интервального методов при развитии выносливости применять не рекомендуется из-за их сильного воздействия на растущий организм. При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях – одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность занимающихся. Скучные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю интереса. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям занимающихся. Тренер-преподаватель обязан придерживаться важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить организм занимающихся».

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально-подготовительным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения интервального метода целесообразно несколько уменьшать интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками.

И, наконец, занятия на выносливость у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах не должны быть частыми (не более 1-2 раз в неделю) и излишне напряженными.

Гибкость. Типичным средством для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями, выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных повторениях. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

Основные пути развития координационных способностей:

- систематическое обучение занимающихся новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями.
- широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений путем некоторого изменения ее отдельных характеристик.
- постоянное использование упражнений, требующих тонких дифференцированных усилий (путем контрастных заданий).
- обучение технике расслабления в процессе выполнения любых физических упражнений, в том числе ациклического характера.
- обучение двигательным действиям, особенно у занимающихся в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Зачастую целесообразно ограничиться формой умения, а в дальнейшем, по мере развития физических качеств, перевести его в форму навыка.
- обучение занимающихся управлению пространственными, временными, динамическими характеристиками движений при выполнении физических упражнений.
- обучение элементам последовательных и одновременных усилий, использование необычных связей и комбинаций; совершенствование чувства пространства, времени, соперника [8, 15].

2.4 Особенности методики работы с занимающимися

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Содержание спортивно-оздоровительного занятия:

- ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения;
- выполнение основных движений (двух - трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах;
- подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений;
- занятие заканчивается бегом в медленном темпе, ходьбой, упраж-

нениями на гибкость и расслабление мышц.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки. Основы теоретических знаний формируются у занимающихся в соответствии с технологиями обучения здоровью и планом теоретической подготовки.

Основными средствами, применяемыми для занимающихся 7 - 9 лет являются:

- строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения;

- подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки;

- средства подготовки единоборцев (специально-подготовительные упражнения);

- средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания);

- средства воспитания личности.

Примерный комплекс утренней зарядки для мальчиков 7 - 9 лет

1. В положении стоя, ноги на ширине плеч. Одновременное поднимание рук вверх, согласовывая движение с дыханием.
2. В положении стоя, попеременные движения руками вверх-вниз.
3. В положении стоя, попеременные наклоны туловища к правой и левой ноге.
4. Стоя, вращение прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.
5. Стоя, руки на пояс, наклоны туловища вправо-влево.
6. Стоя, руки на пояс, круговые вращения головой (круги вправо-влево).
7. Стоя, руки за головой, наклоны туловища вперед.
8. Стоя, руки в «замке» вращения туловища вправо-влево.
9. Стоя на одной ноге, держась рукой за спинку, вращение свободной ноги в

тазобедренном суставе (вперед-назад); то же со сменой ноги.

10. Стоя на одной ноге, держась рукой за спинку стула, приседание на правой ноге, левая вперед; то же со сменой ноги.

11. Сидя, ноги вместе, руки за голову, наклоны туловища вперед, повороты в сторону.

12. Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища до касания лбом колен.

13. Лежа на животе, руки за голову, поднимание туловища.

14. Упор лежа, отжимание на кистях, кулаках.

15. Приседания на носках.

16. Ходьба, выполнение дыхательных упражнений.

Примерный комплекс утренней зарядки для девочек 7 - 9 лет

1. Стоя, руки на пояс, наклоны туловища вправо-влево.

2. Стоя, руки в стороны, поочередное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

3. Стоя, руки в стороны, поочередное касание ладонью пола с поворотом туловища — «мельница».

4. Стоя, наклоны туловища вперед, ладонями касаться пола.

5. Стоя, руки на пояс, наклоны головы вперед-назад-вправо-влево.

6. Сидя, ноги врозь, поочередные наклоны к правой, левой ноге, в центр.

7. Сидя, руки за голову, поочередные касания локтями пола с поворотом туловища.

8. Лежа на животе, руки вперед, одновременное поднимание рук и ног.

9. Лежа на спине, поочередные вращения поднятыми вверх ногами.

10. Лежа на спине, руки вперед, прямыми ногами касаться пола за головой.

11. Лежа на спине, руки в стороны, поочередное касание пола с правой и с левой сторон поднятыми ногами.

12. Лежа на спине, положение группировки, перекаты вправо-влево.

13. Упор лежа на коленях, отжимания.

14. Стоя, поднимание ног попеременно, хлопок руками под ногой.

15. Стоя, держась рукой за стул, махи ногами попеременно вперед-назад.

16. Ходьба, выполнение дыхательных упражнений.

Комплексы упражнений гимнастики (без предметов)

И.п. - основная стойка.

На счет 1 - 2 - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжать в кулак, смотреть вверх, потянуться;

3 - опускаясь на обе стопы, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо;

4 - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх;

5 - соединяя стопы, присесть до отказа, ладони на бедрах, локти в стороны;

6 - выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжать в кулак;

7- присесть до отказа, ладони на бедрах, локти в стороны;

8- прыжком встать — ноги врозь, руки на пояс;

9- разогнуть левую руку, отвести ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжать

в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки;
 10 - повернуть туловище прямо, руки на пояс;
 11- разгибать правую руку и отводить ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки;
 12 - повернуть туловище прямо, руки на пояс;
 13 - резко наклониться вперед, коснуться пола руками, ноги прямые;
 14 - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

Зависимость нагрузки в гигиенической гимнастике от возраста

№ п/п	Возраст, лет	Продолжительность гимнастики, мин	Число	
			упражнений	повторений каждого упражнения
1.	7-9	8-10	5-6	6-10

После этого занимающиеся дают мышцам небольшой отдых – выполняются упражнения на расслабление (разнообразные махи, круговые движения).

Следующими упражнениями утренней гимнастики должны быть прыжки, пробежки. Они значительно усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения. Продолжительность прыжков в произвольном или заданном темпе до 20-30 сек. Утренняя гимнастика заканчивается дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление и формирование осанки. Последовательность упражнений может быть несколько изменена.

Рекомендуется начинать упражнения в медленном темпе, затем постепенно ускорять. После упражнений с напряжением мышц, особенно если они интенсивные, полезно делать одно-два упражнения на расслабление (несколько потягиваний, свободных махов руками и ногами на месте).

В комплексы утренней гимнастики для занимающихся спортивно-оздоровительных групп различного возраста следует обязательно включать упражнения на формирование осанки.

Общеподготовительные средства

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся 7 - 9 лет
1.	Ходьба	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом; змейкой; с остановкой; в полуприседе; с поворотами в тройках (по 3-4 человека); левым, правым боком; приставным шагом; с изменением направления; со сменой направляющего; с сохранением осанки

продолжение таблицы

2.	Бег	Совершенствование ранее изученных упражнений. В беге с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м
3.	Прыжки	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно; повороты направо, налево переступанием, прыжком; размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет
5.	Акробатика	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед.
6.	Висы и упоры	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Вис на канате на согнутых руках.
7.	Лазание	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.
8.	Равновесия	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках; на рейке гимнастической скамейки; ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.
9.	Обще-развивающие упражнения	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками; приседание с опорой и без опоры руками; повороты вправо, влево; наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных
10.	Самостоятельная работа	Равномерный бег до 5 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах; метание малого мяча на дальность

Средства спортивных игр

Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах – напротив стоят кегли (5-6 шт.), первые, обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах.

Игра «Сбей кеглю» – стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара

– 3 м. Игра

«Перебей мяч» – посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» – прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены; броски о стену и ловля сверху двумя руками; катить в тройках с перемещением; стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену.

Игра в парах «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки- одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – сядь, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

Подвижные игры

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушинный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом» [4].

2.5 Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Основными методами подвижных игр и игровых упражнений являются:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся

при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике единоборства: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе у них формируются специальные знания, умения и навыки.

В подготовительной части тренировки групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока.

В основной части тренировки групповой метод используется при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

2.6 Воспитательная работа

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися физических упражнений;
- воспитании трудолюбия;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.

С занимающимися младшего возраста роль преподавателя при проведении спортивно-оздоровительных занятий заключается в организации и

непосредственном участии в выполнении упражнений, проведении игр и эстафет.

У занимающихся 7-9 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях, возможно, разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуются учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуются проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности являются:

- формирование начальных детских убеждений – их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

- развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.

Техническая подготовка

Обучение технике движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Рекомендуются применение двигательных заданий с предметами (мячами, обручами, скакалками), различных видов общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Для занимающихся младшего возраста характерно изучение технических элементов в упрощенном виде и большое количество подвижных игр. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание изучаемого материала. Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе занятий.

3 Контроль за состоянием здоровья

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязателен постоянный контроль состояния здоровья, деятельности и поведения занимающихся. Контролем тренера-преподавателя должны быть охвачены все занимающиеся при помощи общедоступных методов: наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

3.1 Педагогический контроль

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся, значит учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, приём нормативов, тестирование, результаты спортивно-массовых мероприятий, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль выявляет:

- готовность занимающихся к реализации задач подготовки.

Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;

- динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);

- интегральную оценку отдельного занятия или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов).

Виды педагогического контроля в спортивно-оздоровительных группах:

- предварительный контроль обычно проводится в начале учебного года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной

работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты;

- оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки;

- текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС), посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий:

- ЧСС= 114-150 уд./мин — направленность преимущественно аэробная (1-4 зона);

- ЧСС= 156-174 уд./мин — направленность смешанная аэробно-анаэробная (5-6 зона);

- ЧСС = 180 уд./мин и более — направленность анаэробная гликолитическая (7-8 зона).

Итоговый контроль обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности занимающихся.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное