Методические рекомендации для тренеров – преподавателей ДЮСШ

В сборнике представлены нормативно-методические материалы в помощь тренерам –преподавателям учреждений спортивной направленности. Содержание методических рекомендаций в первую очередь предназначены для тренеров по спортивным играм.

Материал сборника может быть использован преподавателями физической культуры при организации подготовки учащихся к олимпиаде по физической культуре, школьниками – при самостоятельной подготовке.

Некоторые методические рекомендации по организации

деятельности спортивных школ в Российской Федерации

(извлечения из методических рекомендаций Минобрнауки России

№ 06-1479 от 29.09.2006 г. «О методических рекомендациях»)

**2. Система многолетней спортивной подготовки**

2.1. Спортивным школам рекомендуется организовывать учебно-спортивный

процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой обеспечивающей преемственность задач. средств. методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

2.2. Организационная структура многолетней спортивной основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей №1.

# Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | Основные задачи этапа | **Период подготовки** | Физ.-спорт. клуб  **по месту жит-ва, учёбы** | **ДЮСШ** | **СДЮ-ШОР** | **ШВСМ**  **УОР** |
| **Спортивно-оздоровительный** | Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности | Весь период | **+** | **+** | **\*** | **\_** |
| **Начальной подготовки** | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей  специализации | до 3 лет | + | + | .+ | \_ |
| **Учебно-тренировочный** | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | до 5 лет | \* | + | + | \* |
| **Спортивного совершенствования** | Совершенствование спортивного мастерства | до 3 лет | \_ | \* | + | + |
| **Высшего спортивного мастерства** | Реализация индивидуальных возможностей | 3 года и более (с учетом возрастного ценза) | \_ | \* | \* | + |

**Условные обозначения**:  **«+» - основныеэтапы подготовки**

**«\* » - рекомендуются при наличии условий и возможностей   
|«-» - не рекомендуется**

2.3. Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

а) тестирование детей;

б) сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

2.4 Для анализа и корректировки учреждениями своей деятельности рекомендуется использовать следующие критерии

**а) на спортивно-оздоровительном этапе.**

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с   
основами технических навыков в избранном виде спорта;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля

**б) на этапе начальной подготовки**

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся:

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

**в) на учебно-тренировочном этапе**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта:

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

**г) на этапе спортивного совершенствования:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства

**д) на этапе высшего спортивного мастерства**

- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и  
международных соревнованиях,

- достижение результатов уровня сборных команд России.

**3. Условия зачисления в спортивную школу, комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения**

3.1. Занятия в спортивной школе проводятся по учебным программам, разрабатываемых и утверждаемых учреждением на основе примерных (типовых) программ по виду спорта допущенных (утвержденных) Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта (далее - учебной программы).

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4. 1251-03 (приложение № 2) утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. №27

Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся - 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год).

3.2. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований спортивная школа может осуществлять набор детей раннего, возраста (4-6 лет). Условиями данного набора является:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;

- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;

- сохранение спортивной школой набора детей в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном учебной программой;

- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

3.3. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

3.4. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видам спорта.

3.5. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить но результатам сдачи контрольных нормативов.

Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

3.6. На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

3.7. На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, а по игровым видам спорта - не ниже первого юношеского разряда.

3.8. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

3.9. При формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рекомендуется согласовывать списки обучающихся (спортсменов) с соответствующими местными и региональными органами управления физической культурой и спортом в целях оптимального вовлечения данных спортсменов в физкультурно-спортивную деятельность по месту жительства и в регионе.

3.10. Обучающиеся спортивных школ, направленные для повышения спортивного мастерства в училища олимпийского резерва, ШВСМ, команды мастеров по игровым видам спорта, по договору между данными организациями и спортивной школой могут выступать за ее команду в течение оговоренного срока (рекомендуемый - два года).

Спортивной школе рекомендуется в течение указанного срока сохранять за тренерами-преподавателями, руководящими работниками и специалистами ранее установленные надбавки (доплаты) за подготовку данных спортсменов.

3.11. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы обучения** | **Период обучения (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (чел )** | **Максимальный количественный состав группы (чел)** | **Максималь-**  **ный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)** |
| **Спортивно-оздоровительный** | **весь период** | **15** | **30** | **до 6** |
| **Начальной подготовки** | **первый год** | **15** | **30** | **6** |
| **второй год** | **12** | **30** | **9** |
| **третий год** | **12** | **30** | **9** |
| **Учебно-тренировочный** | **первый год** | **10** | **20** | **12** |
| второй год | Устанавливаются учреждением | **20** | **14** |
| третий год | **16** | **16** |
| четвертый год | **16** | **18** |
| пятый год | **16** | **20** |
| **Спортивного совершенствования** | до года | **14** | **24** |
| свыше года | **12** | **28** |
| **Высшего спортивного мастерства** | весь период | **8** | **32** |

При отсутствии в утвержденной учебной программе нормативов по наполняемости учебных групп и максимальном объеме учебно-тренировочной нагрузки рекомендуется придерживаться параметров приведенных в таблице № 2

*Таблица №2*

Примечания:

*1 Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки*

*2 Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы}, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25* %.

3.12. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

3.13. Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов обшей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

**4. Организация учебно-тренировочного процесса**

4.1. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально.

4.2. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы

и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и(или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

4.3 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Обязательность работы по индивидуальным планам рекомендуется устанавливать на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

4.4. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным учебным программам.

4.5. По всем видам спорта для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. кроме основного тренера-преподавателя рекомендуется при необходимости привлекать дополнительно тренеров-преподавателей и других специалистов в пределах количества часов учебной программы.

4.6. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочною процесса, спортивной подготовки и активного отдыха учащихся в период каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

Порядок привлечения работников спортивной школы к работе в оздоровительно-спортивных лагерях определяется в соответствии приложением № 1 «Порядок и условия привлечения педагогических и других работников для работы в оздоровительных лагерях, летних загородных дошкольных учреждениях, по проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий и оплаты их труда» к приказу Минобразования России от 29 марта 1993 г. № 113.

При проведении учебно-тренировочных сборов вне рамок оздоровительного лагеря привлечение работников к проведению мероприятия может производиться и соответствии с п.8 указанного Приложения в том же порядке, как и при проведении туристских походов.

4.7. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю: в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов

4 8. Спортивной школе рекомендуется для подготовки обучающихся в личных и командных видах спортивных дисциплин, в том числе по игровым видам спорта проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к муниципальным, региональным и городов Москвы и Санкт-Петербурга и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.

4.9. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальную, региональную сборные команды, а также сборные команды г.г. Москвы и Санкт-Петербурга и до 250 дней для подготовки спортсменов, включенных в составы сборных команд Российской Федерации.

**5. Медицинское обслуживание и контроль**

5.1 Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в сфере здравоохранения

5.2. В случае наличия в спортивной школе штатных медицинских работников рекомендуется возложить на них непосредственный медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

5.3. В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ следует предусматривать;

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

**Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс**

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факто­ров, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортив­ных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подго­товленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, конт­рольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три ме­тодических подхода. Первый — связан со стремлением спортсменов стар­товать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревно­вании. Второй — предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным со­ревнованиям сезона. И третий подход — соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовитель­ные и контрольные соревнования используются лишь как средство подго­товки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится — вся систе­ма подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной дея­тельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представ­ляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подго­товки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы техничес­кой, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физи­ческих качеств (общих и специальных), приобретение практических и тео­ретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физи­ческой культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и под­готовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности орга­низма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортив­ным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факто­ры общего режима жизни, организованного в соответствии с требования­ми спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, а также внетренировочные формы воспитания и самовоспи­тания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компо­ненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тре­нер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, со­временные тенденции которого отражаются в следующих основных направ­лениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы.

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффек­тивного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спорт­сменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой ос­нове эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процес­сом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной дея­тельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей ста­новления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

**Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований**

Спорт немыслим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу, внутренне присущи ему. Само по себе соревнование свой­ственно не только спорту, но и другим видам человеческой деятельности. Соревнуются между собой отдельные фирмы, компании; проводятся кино­фестивали, конкурсы пианистов и певцов, артистов балета и цирка. Однако исключение состязательного момента из этих видов деятельности не разрушит их существа, поскольку он не является их специфической основой. Спортив­ная же деятельность без своего главного составного элемента — соревнования полностью утрачивает свой смысл, свою специфику. Показано, что в разви­тии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элемен­ты, методы, формы подготовки к их участию (В.А. Демин, 1974). Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наобо­рот. В.А. Демин выдвинул оригинальную точку зрения, относительно при­чин возникновения спорта. Как считает автор, спортивные состязания яви­лись одной из гениальных попыток греков найти форму в высшей степени демократической организации, способной мирным путем разрешить спорные вопросы, возникающие между соперничающими общинами. Такая форма регулирования межплеменных отношений была найдена задолго до появле­ния политически оформленного государства.

В связи с тем, что основой спорта являются соревнования, для обес­печения их функционирования в процессе исторического развития обще-

более концентрированно социальная сущность спорта, через соревнова­ние и в соревновании спорт предстает в качестве специфических обще­ственных отношений, которые называются спортивными отношениями.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнова­ний. Первичная (специфическая) функция соревнования — это определе­ние иерархии мест участников состязаний, т е. ранговая оценка всех со­перников, нахождение победителя и призеров состязаний или фиксация рекорда. Эта функция в первую очередь относится к классу социальных оценок. Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. Этими функциями являются следующие: нормативная, подготовительная, селекционная, стимулирующая, самоутверждения, зрелищная, воспитательная, информационная, познавательная, творческая, коммуникативная, престижная, управления, моделирования, контроля, аги­тационно-пропагандистская, культурного обмена, рекреационная, эконо­мическая, осуществления международных связей, интеграционная и мно­гие другие.

Соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекорд­ный» вариант соревновательного проявления, когда спортсмен имеет ус­тановку «сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем.

Соревнование как неотъемлемый атрибут спорта имеет свои специфи­ческие особенности, отличающие от других элементов спорта. На основе анализа многочисленных исследований можно считать, что главными осо­бенностями спортивных соревнований являются.

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, об­служивающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляют­ся в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсме­на и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максималь­ными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходя­щими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревную­щихся противников, при котором каждый стремится к достижению пре­восходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

**Приложение №1**

**Основные понятия и термины теории физической культуры**

Основными понятиями теории физической культуры являются: «фи­зическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физкультурная деятельность», «спорт». Каждое из этих понятий отражает одну из сто­рон деятельности людей, направленной на совершенствование личнос­ти, сохранение или изменение свойств и возможностей организма.

**Физическая культура**- это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и ду­ховных ценностей, создаваемых и используемых обществом для фи­зического совершенствования людей.

**Физическая культура (в узком смысле слова)** — это элемент

культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационалъно организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма (авторская редакция. – АР).

**Физическое воспитание (в широком смысле слова)** — это вид воспитательной деятельно­сти, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека (АР). Физиче­ское воспитание (в узком смысле слова) — это педагогиче­ский процесс, содержанием которого является развитие и со­вершенствование двигательных возможностей человека (АР).

**Физическая подготовка** — это одна из разновиднос­тей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправлен­ное освоение движений и развитие физических способностей при­менительно к определенному виду деятельности (АР).

**Физическое развитие** — это закономерный процесс изменения морфофункционалъных свойств организма на протя­жении индивидуальной жизни.

**Физическое совершенство** - это высшая степени гармонического физического развития и всесторонней двигатель­ной подготовленности человека.

**Физкультурная деятельность** — это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преоб­разование, распространение и потребление ценностей физичес­кой культуры (АР).

В системе основных понятий физической культуры особое место занимает термин **«спорт».**

В России он известен сравнительно недавно — с 1893 года, когда его определение появилось в энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона. До настоящего времени неизвестно точное время и место воз­никновения этого термина. Одни ученые отмечают его английское про­исхождение, другие - французское.

Интересно первоначальное толкование этого термина в энцикло­педическом словаре: «Спорт- это всякое занятие, имеющее целью увеселение без выгоды».

**Спорт** — это многогранное общественное явление, составля­ющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней (АР).

**Система** (в пер с греч. - составленное из частей) — единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной с частей.

**Система физического воспитания** — это сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей (АР).

**Цель** - важнейший системообразующий фактор, без которого любая система (в том числе и система физического воспитания) теряет смысл.

**Целью отечественной системы физического воспитания** является содействие формированию основ физической культуры личности, как важнейшего условия укрепления здоровья людей, формирования разумного, достойного облику современного человек образа жизни.

**Основными задачами физического воспитания населения страны являются:**

- обеспечение общего физкультурного образования на основе освоения ценностей физической культуры (двигательных, интеллектуальных, нравственных, этических, эстетических, технологических);

- физическое совершенствование и укрепление здоровья как главное условие достижения высокого уровня умственной и физической работоспособности, профессионализма в социально значимых видах деятельности;

- индивидуально приемлемое развитие физического потенциал обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;

- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

- валеологическое образование как важнейший на современном этапе фактор формирования здорового образа жизни (ЗОЖ);

- формирование теоретических и инструктивно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для физического самосовершенствования, и умений приобщать к таким занятиям других.

Определяющие основы представляют собой совокупность нормативных актов и положений, создающих предпосылки и условия, обеспечивающие решение основных задач и достижение цели

Среди них выделяют: социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие правовые основы.

Принципы определяют связь физического воспитания с другими общественно значимыми явлениями жизни общества и влияние пользуемых средств физического воспитания на формирование лич­ности.

Действенность любой системы определяется прежде всего харак­тером лежащих в ее основе принципов, которые всегда должны твер­до и неукоснительно соблюдаться.

Основными принципами отечественной системы физического вос­питания являются:

1. **Принцип оздоровительной направленности**.

Этот принцип пред­полагает:

а) при выборе средств и методов физического воспитания руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью;

б) со­ответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;

в) осу­ществление систематического врачебно-педагогического контроля.

2. **Принцип всестороннего гармонического развития личности**.

Дан­ный принцип предполагает:

а) связь физического воспитания с други­ми видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т. п.);

б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и ос­воение специальных знаний.

**3. Принцип связи с практической общественнозначимой деятель­ностью**. Этот принцип предполагает:

а) нацеленность на первоочеред­ное формирование жизненно важных и ценных в прикладном отноше­нии двигательных умений и навыков;

б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в сложных условиях трудовой или военной деятельности;

в) максимальное использование средств физи­ческой культуры для трудового и патриотического воспитания.

Основные направления представляют собой главные пути и основные сферы практической реализации задач, достижения цели, функционирования основ и принципов, осуществление взаимо­связей всех элементов системы. В отечественной системе физического воспитания в настоящее время выделяют следующие основные направ­ления.

**1. Базовое направление**. Его основой является организуемый в учеб­ных заведениях всех уровней и типов учебно-воспитательный процесс по физической культуре. Главной задачей является приобщение к цен­ностям физической культуры, укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование. Это направление является общеподготовительным и служит основой для остальных, носящих специали­зированный характер.

**2. Профессионально-прикладное направление**. Представляет собой физическое воспитание, осуществляемое с учетом особенностей про­фессиональной деятельности индивида. Призвано содействовать более успешному освоению профессии, профилактике профессиональных за­болеваний, повышению производительности труда и т. п.

**3. Спортивное направление.** Физическое воспитание со спортив­ной направленностью обеспечивает удовлетворение потребностей в за­нятиях избранным видом спорта. Основной целью занятий в рамках данного направления является подготовка к соревнованиям, участие в соревновательной деятельности и достижение максимально высоки спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям осуществляется в процессе спортивной тренировки, которая является одной из наиболее действенных и эффективных форм физического воспитания. Спортивная тренировка представляет собой сложный многогранный процесс, включающий в себя различные виды подготовки: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и интегральную виды подготовки.

**4. Лечебно-реабилитационное направление**. Содержательной основой данного направления являются занятия физическими упражнениями, организуемые с целью восстановления работоспособности поел интенсивной трудовой или спортивной деятельности. В рамках этого направления осуществляется также восстановление утраченных функций после производственных или спортивных травм и перенесенных заболеваний на основе использования средств лечебной физической культуры (ЛФК).

**5. Массовое оздоровительно-рекреативное направление**. Предполагает использование средств физической культуры в основном в процессе организации коллективных форм культурного досуга.

**6. Преимущественно бытовое физкультурно-гигиеническое направление**. В его основе лежит использование средств физической культуры для решения задач восстановления работоспособности и укрепления здоровья в условиях домашнего быта.

**Цель и задачи школьной системы физического воспитания.**

Нынешнее состояние и перспективы дальнейшего развития физического воспитания школьников во многом зависят от ясности и чёткости постановки цели, то есть определения ожидаемого результатадеятельности. Это обусловлено тем, что цель в любой деятельности представляет собой главный системообразующий фактор, без которого система теряет смысл своего существования.

Основной целью его преподавания должно быть не что иное, как обеспечение общего среднего физкультурного образования, представляющего собой базовую основу и непременное условие успешного формирования физической культуры личности (АР).

**Главной целью физического воспитания** **как одного из направлений комплексного воспитательного процесса в человеческом обществе** является содействие всестороннему гармоническому развитию личности, осуществляемому в тесном единстве с нравственным, этическим, умственным и другими видами воспитательных действий.

**Форма физического воспитания** — это определённым обра­зом организованная система использования средств и методов, направленная на решение специфических, характерных только для неё задач (АР).

Основной формой организации систематических занятий по физи­ческой культуре совершенно обоснованно является урочная форма.

В процессе уроков физической культуры осуществляется преподавание учебного предмета, именуемого «Физическая культура». Основная цель и направленность его преподавания - обеспечение об­щего (неспециального) физкультурного образования в единстве с раз­носторонним развитием двигательных способностей, содействием укреплению здоровья, совершенствованием телосложения (АР).

В соответствии с этой целью **«физическая культура»** - это учеб­ный предмет, призванный формировать специальные знания и навыки по использованию средств физической культуры для обеспечения оптимальной жизнедеятельности организма, физического и духовного самосовершенствования (АР). Главным содержанием процесса его преподавания является предоставление возможности получать информацию, помогающую:

• осознать жизненную необходимость приобретения двигательных умений и навыков, целенаправленного развития физических качеств;

• овладеть способами их творческого применения в своей повсе­дневной жизненной практике;

• изучить особенности и возможности собственного организма;

• уметь составлять программы физического самосовершенствова­ния.

Главным критерием является стратегическая важность задач, решаемых в рамках урока, их определяющее влияние на успешность всего процесса формирова­ния физической культуры личности учащихся. Именно такое влияние призвано оказывать успешное решение задач образователь­ной направленности.

## 1.2. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном професси­ональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-пре­подавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и тер­минах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дис­циплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы крите­рии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, кото­рые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

*Игровая деятельность* - управляемая сознанием внутренняя (пси­хическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направ­ленная на достижение победы над соперником в условиях противо­борства специфическими средствами и при соблюдении установ­ленных правил.

*Соревновательная деятельность -* игровая деятельность спорт­сменов в условиях официальных соревнований.

*Прием игры* - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной дея­тельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

*Техника игры* - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения вы­игрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

*Техническая подготовка* - педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обес­печивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тактическое действие* - рациональное использование приемов игры, метод организации

соревновательной деятельности спортсме­нов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, груп­повые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Тактика игры* - теоретические основы и совокупность такти­ческих действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над сопер­ником.

*Тактическая подготовка* - педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в иг­ровой и соревновательной деятельности.

*Тактическая комбинация* - групповое действие с четким опреде­лением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

*Система игры* - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в на­падении или защите.

*Стиль игры* - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

. *Физические способности* спортсменов - индивидуальные особен­ности личности, создающие условия для успешного овладения и осу­ществления ими игровой и соревновательной деятельности. В зна­чительной мере предопределены генетически.

*Физические качества* - отдельные качественные проявления фи­зических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

*Физическая подготовка -* педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональ­ных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способ­ствующих высокой надежности игровых действий.

*Психологическая подготовка -* воспитание нравственных, воле­вых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спорт­сменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

*Теоретическая (интеллектуальная) подготовка* - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффектив­ность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

*Интегральная подготовка* - педагогический процесс, направлен­ный на интеграцию тренировочных воздействий технической, так­тической, психологической, интеллектуальной и физической под­готовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятель­ности.

*Система подготовки -* совокупность взаимосвязанных элемен­тов, образующих целостное единство и ориентированных на дос­тижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготов­ку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильней­ших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показы­вать наивысшие спортивные достижения.

*Тренировка -* составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-так­тического мастерства, развитие физических способностей, воспи­тание психических, моральных и волевых качеств, освоение систе­мы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

*Тренировочная деятельность -* совместная деятельность трене­ра, спортсменов,

коллектива специалистов по успешному достиже­нию целей тренировки.

*Структура тренировки* - исходным компонентом структуры яв­ляется тренировочное задание, комплекс заданий составляет тре­нировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют сред­ний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (мак­роцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

*Тренировочная нагрузка* - составная часть (компонент) трени­ровки, отражает количественную меру воздействий на спортсме­нов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки опре­деляется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет ха­рактер тренировочных средств (специализированность, направлен­ность, сложность). Выражается в академических часах.

*Спортивные соревнования —* составная часть системы подготов­ки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - яв­ляются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

*Соревновательная деятельность* - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индиви­дуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и про­тиводействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

*Структура соревновательной деятельности* - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спорт­смены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, обра­зуя целостное единство соревновательной деятельности двух про­тивоборствующих команд.

*Соревновательная нагрузка* - объем соревновательной деятель­ности в определенный промежуток времени, выражается в количе­стве игр (календарных и контрольных).

*Структура соревнований по спортивной игре* - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

*Управление* - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и перера­ботки информации, выработки и принятия решений. Выделяют уп­равление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдель­ных игроков.

*Планирование и контроль* - основные функции управления. *Пла­нирование* есть процесс выбора направления движения (траектории),

**Профилактические, реабилитационные и восстановительные**

**мероприятия в процессе занятия спортом**

Физическая активность переживает бум. Доказательства повсюду. На улицах городов и проселочных дорог мелькают бегуны и занимающиеся спортивной ходьбой. Полки магазинов ломятся от публикаций, посвященных спорту и оздоровительным тренировкам. Списки клубов здоровья и студий аэробики занимают в наших телефонных справочниках десятки страниц.

Взрыв популярности занятий спортом для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей физической формы и состояния здоровья за последнюю четверть века совершенно справедливо рассматривается как революция в образе жизни. Спорт и физическая активность принесли удовольствие и огромную пользу здоровью миллионам людей. Но было бы неблагоразумно игнорировать серьезный негативный аспект расцвета спорта и физической активности, а именно травмы.

Специалисты в области спортивной медицины отреагировали на рост числа повреждений уделением большего внимания вопросам предупреждения травм, созданием новых методов диагностики и лечения, оказанием содействия развитию реабилитации как незаменимой помощи при полном восстановлении после повреждений.

Конечно, если увеличивается число участников в активности, потенциально способной привести в травме, число повреждений неизбежно должно увеличиться. Вместе с бумом популярности физических упражнений драматически выросло число «традиционных» спортивных травм: растяжений, ушибов, переломов. Показательно, что если оценивать относительную встречаемость острых повреждений, то она уменьшается. Это связано с возросшим уровнем надзора, тренерской работы, введением правил, улучшением снаряжения. Например, по данным Национальной ассоциации мест катания на лыжах, травмы в горнолыжном спорте снизились с 6 повреждений на 1000 визитов лыжников до 2,5-3 на 1000 визитов лыжников. Это сокращение, приписываемое главным образом улучшению снаряжения и поведения лыжников, представляет собой 50% уменьшение по сравнению с началом восьмидесятых годов.[1]

Итак, начнем с того, что профилактика спортивного травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленный на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-преподавательского состава. В соответствии с различными причинами возникновения травм при занятии спортом выделяют следующие особенности профилактики:

- строжайшее выполнение всех требований общей методики занятий физическими упражнениями;

- составление планов и выбор методики занятий в соответствии не только с программами, но и с состоянием здоровья, с уровнем физического развития и тренированности занимающихся;

- обеспечение полноценной разминки и исключение острой перегрузки на занятиях;

- обеспечение страховки, взаимостраховки и самостраховки;

- правильное размещение занимающихся в спортивном зале, на площадке, стадионе;

- строгое выполнение инструкций и правил безопасности;

- применение «опасных» упражнений в форме учебных схваток, игр;

- контроль за состоянием и строительством спортивных сооружений и других мест занятий;

- систематический контроль за спортивным оборудованием, снаряжением, одеждой; систематическое проведение инструктажа работников спортивных сооружений и занимающихся.

- строгое выполнение врачебных рекомендаций, повышение уровня медицинской грамотности преподавателей, тренеров и спортсменов, хороший контакт в их работе с врачом.[2]

Представление о том, что лечение и реабилитация представляют две различные фазы при ведении спортивной травмы, является устаревшим. Лечение и реабилитация должны происходить одновременно. То, насколько рано в настоящее время спортивные врачи начинают реабилитацию у спортсменов, представляет только один пример того, какого развития достигла эта область. В самом деле, достижения в области реабилитации выделяются, как ни в какой другой сфере спортивной медицины.

Восстановление (реабилитация) представляет собой процесс, при котором, используя упражнения, мануальную терапию (массаж и манипуляции), терапевтические факторы, такие, как ультразвук и электростимуляция, спортсмена возвращают в состояние готовности к занятиям спортом. Реабилитация обычно происходит под надзором физиотерапевта, который в настоящее время является незаменимым членом спортивных команд.

Спортсмены и обычные любители спорта, которые не занимаются реабилитацией после травмы, навряд ли смогут восстановить функционирование поврежденных частей организма, помимо этого, у них велика вероятность повторных повреждений. Основной фактор, предвещающий травму – это наличие предыдущего повреждения. Восстановление может разрушить порочный круг повреждение/повторное повреждение, при условии соответствия реабилитации характеру повреждения, и если программа упражнений направлена на восстановление спортивной готовности, а не на простое облегчение симптомов. К сожалению, некоторые врачи пренебрегают реабилитацией при лечении спортивных травм и пытаются только снять симптомы.

Наряду с необходимой квалификацией для восстановления полной физической функции, спортивные врачи и физиотерапевты наблюдают и за тревожными признаками плохой адаптации к травме.

К основным принципам реабилитации относятся:

- возможно раннее начало реабилитационных мероприятий, которые должны органически вливаться в лечебные мероприятия, дополнять их.

- непрерывность реабилитации как основа ее эффективности.

- комплексный характер реабилитационных мероприятий. В реабилитации должны участвовать не только медицинские работники, но и другие специалисты: психолог, социолог и др. реабилитационные мероприятия должны обязательно проводиться под руководством врача.

- индивидуальность системы реабилитационных мероприятий. Учитывается течение процесса заболевания, характер людей в различных условиях их жизни и трудовой деятельности, что требует строго индивидуального составления реабилитационных программ для каждого больного. [3]

Очень важна в восстановлении после травм лечебная физкультура. Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Различают общую и частную методики ЛФК. Общая методика ЛФК предусматривает правила проведения занятий (процедур), классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузки, схему проведения занятий в различные периоды курса лечения, правила построения отдельного занятия (процедуры), формы применения ЛФК, схемы режимов движения. Частные методики ЛФК предназначены для определенной нозологической формы заболевания, травмы и индивидуализируются с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, возраста, физической подготовленности больного. Специальные упражнения для воздействия на пораженные системы, органы обязательно должны сочетаться с общеукрепляющими, что обеспечивает общую и специальную тренировки. [4]

С первых дней занятий больного следует обучать правильному дыханию и умению расслаблять мышцы. Расслабление легче достигается после энергичного мышечного напряжения. Музыкальное сопровождение занятий повышает их эффективность.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения и естественные факторы природы. Физических упражнений много, и они по-разному влияют на организм. Однако же все они применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания.

В заключении хотелось бы отметить, что в большинстве случаев при занятии спортом многое зависит от самих занимающихся. Очень важно каждому ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Также большое внимание стоит уделять технике безопасности и условиям проведения занятий. Именно так можно будет избежать многих травм и вытекающих из этого малоприятных последствий.

Литература

1.Энциклопедия спортивной медицины. Л.Майкели, М.Дженкинс. С.-П. Лань, 2002, Стр.9

2. Учебник под ред. В.Л.Карпмана «Спортивная медицина». М.: Физкультура и спорт, 1997, Стр.251

3. Травматология и ортопедия. Учебник, Г.С.Юмашев, С.З. Горшков. М.: Медицина, 1990, Стр.174

4. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для мед. Работников. М.: Советский спорт, 2001. Стр.32

**Круговая тренировка в системе подготовки баскетболистов**

Суть кругового метода проведения заключается в том, что упражнение выполняется последовательно с запрограммированным количеством и интенсивностью повторений каждого из них. При этом характер движений, интенсивность и объем упражнений определяется в зависимости от задач занятий, К выполнению упражнений по круговому методу приступают после предварительного изучения заданий с учетом уровня возможностей занимающихся и обязательно после разминки.

Эффективность этого метода тренировки значительно повышается с включением элемента соревнований, когда занимающийся в тренировках по этому способу, соревнуется со своими предшествующими временными и количественными показателями.

Круговая тренировка используется как комплексная тренировка тактических действий, техники игры и как метод развития физических качеств и специальной работоспособности, необходимых баскетболисту для осуществления эффективной игровой деятельности.

Упражнения подбираются так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы, одновременно дать достаточную нагрузку на деятельность функциональных систем организма.

Направленность, комплекс упражнений, дозирование нагрузки и другие составляющие данной методики определяются задачами тренировки, возрастом, полом, уровнем подготовленности занимающихся. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предлагаемых упражнений, действий в условиях точного дозирования. Можно использовать и приблизительное регулирование нагрузки, но при сохранении последовательности выполнения упражнений (прохождения т.н. станций).

Варианты круговой тренировки различаются по характеру нагрузки, т.е. может иметь непрерывный характер или прерываться интервалами отдыха.

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений с определением на площадке места их выполнения («станции»). Дозировка определяется после тестирования на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, а также устанавливается система повышения нагрузки. После каждого этапа подготовки игроков с использованием кругового метода, рекомендуется проводить тестирование по каждому упражнению (МТ) и сравнить его результаты с исходными. Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности баскетболиста в упражнении. Максимальный тест проводится в форме соревнований. Его показатели: максимальное повторение упражнений или максимальное гремя выполнения упражнения. Полученные данные используются для определения индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

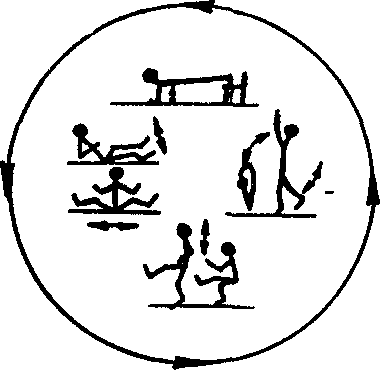
Максимальный тест должен систематически замеряться через определенные промежутки времени (4-8 недель) и быть физиологически обоснован. Строго индивидуальная дозировка нагрузки - главная особенность кругового метода. Оценка достижений по максимальному тесту, прироста нагрузки, учет результатов и карточка достижений спортсменов - все это дает наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям (общему количеству повторений упражнений, времени прохождения каждого круга, «станции» и т.д.). Сравнение же реакции ЧСС на очередную нагрузку в кругах позволяет сулить о том, насколько успешно адаптируется организм к нагрузке.

При проведении круговой тренировки нормирование нагрузки осуществляется по принципу единства общего и индивидуального подхода, все занимающиеся получают одинаковые задания и в то же время, индивидуальные возможности каждого не нивелируются. В итоге повышается интерес к занятиям. Успешность решения задач круговой тренировки зависит от того, насколько хорошо подобраны и разучены упражнения, которые составляют круговую тренировку, от правильности методики повышения нагрузки, т.е. насколько они соответствуют индивидуальным показателям максимального теста, выполненного баскетболистом.

Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностике - управляющими -симплексами, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки.

Круговая тренировка в некоторых упрощенных ее вариантах, может быть использована для индивидуальных самостоятельных занятий и как комплекс упражнений для домашних заданий.

Например, комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельных заданий, который направлен на развитее основных мышечных групп и построен по принципу «сокращенного круга» тренировки, рис. 1.



1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, носки ног на повышенной опоре (стул).

2. Сед углом (опираясь только на ягодицы):

а). Разведение ног в стороны и сведение;

б). Сгибание ног, подтягивая колени к груди и выпрямление;

в), разведение и сведение ног со скрещиванием.

3. Приседания на одной ноге.

4. Из основной стойки - наклоны туловища с поворотами (при выпрямлении - мах ногой назад, попеременно).

**Рис.1**

В баскетболе успешное выполнение технических специфических действий игроками, а также реализация тактических замыслов команды во многом зависит от функциональной подготовленности организма спортсменов, которая определяется уровнем аэробных и анаэробных возможностей. Недостаточное их развитие, является одним из фактов лимитирующих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов.

В определенных игровых ситуациях (проведение быстрого прорыва, длительного прессинга или его применение в конце игры, ускорение темпа игры, вхождение игрока в игру при заменах и т.д), требующих от игрока высоких уровней функционирования за короткое время - скорость развертывания функциональных и метаболических реакций, а также анаэробные лактатные возможности организма, позволяют игрокам действовать с высокой интенсивностью.

В практике подготовки баскетболистов надо учитывать, что ограниченные аэробные возможности организма спортсменов не создают предпосылок для развития других сторон энергообеспечения, в частности, анаэробных лактатных возможностей.

Поэтому тренировочные занятия или его отдельные части, построенные по принципу круговой тренировки различной направленности, в сочетании с другими формами построения тренировочного процесса, способствуют развитию специальной работоспособности, за счет аэробных возможностей организма, экономичности функционирования систем и реализации аэробного потенциала организма.

**Аэробная производительность** - верхний предел скорости потребления кислорода или максимальное потребление его (МПО2). Аэробная производительность определяет величину работы, которая может быть выполнена человеком при интенсивной физической нагрузке за 10-30 минут - работа большой мощности по классификации Фарфеля B.C. (Ткачук В. Г. в соавт., 1991).

Интегральным показателем аэробной производительности, является максимальное количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты.

Аэробные возможности проявляются в упражнениях большой и умеренной интенсивности, где в процессе работы можно полностью покрыть кислородный запрос. Р таких условиях при нагрузках равномерной интенсивности обычно длительно сохраняется устойчивое состояние в потреблении кислорода. В кратковременных упражнениях высокой интенсивности, когда невозможно доставить необходимое количество кислорода к работающим мышцам и во внутренней среде организма наступают выраженные сдвиги, имеет значение так называемая анаэробная производительность.

**Аэробная производительность** - верхний предел скорости потребления кислорода или максимальное потребление его (МПО2). Аэробная производительность определяет величину работы, которая может быть выполнена человеком при интенсивной физической нагрузке за 10-30 минут - работа большой мощности по классификации Фарфеля B.C. (Ткачук В. Г. в соавт., 1991).

Интегральным показателем аэробной производительности, является максимальное количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты.

Аэробные возможности проявляются в упражнениях большой и умеренной интенсивности, где в процессе работы можно полностью покрыть кислородный запрос. В таких условиях при нагрузках равномерной интенсивности обычно длительно сохраняется устойчивое состояние в потреблении кислорода. В кратковременных упражнениях высокой интенсивности, когда невозможно доставить необходимое количество кислорода к работающим мышцам и во внутренней среде организма наступают выраженные сдвиги, имеет значение так называемая анаэробная производительность.

Поскольку аэробные и анаэробные процессы в мышцах имеют ограничения и протекают одновременно, максимальная производительность индивидуума определяется суммой аэробной и анаэробной производительности.

**Анаэробная производительность** - способность к освобождению энергии в мышцах (выполнению работы) за счет анаэробных процессов. Анаэробное энергообразование в мышцах имеет жизненно важное значение, поскольку дает возможность освобождать энергию в условиях недостаточного кислородного снабжения мышечной ткани. Аэробную производительность определяют: мощность внутриклеточных анаэробных ферментативных систем, запасы энергетических веществ, служащих субстратом анаэробных превращений в мышцах, степень совершенства компенсаторных механизмов обеспечивающих поддержание внутреннего гомсостаза в анаэробных условиях мышечной деятельности, уровень развития тканевых адаптации, позволяющих выполнить напряженную работу при резко выраженных изменениях внутренней среды организма. В анаэробных условиях большое значение имеет психическое состояние человека и его мотивация, от которой зависит способность сопротивляться утомлению.

**Комплекс упражнений для тренировки нападающих действий**

**1 *станция:* Комплексное упражнение.**

Ведение мяча Зх14 м. и доставание кольца (щита) после разбега с линии штрафного

броска-5 раз. Время выполнения - 30 с.

Игрок начинает вести мяч с правого угла площадки вдоль лицевой линии к

противоположному углу. Первый отрезок дистанции он преодолевает, ведя мяч правой

рукой. Наступив на боковую линию площадки, выполняет передний поворот и

перемещается в обратном направлении, ведя мяч левой рукой, третий отрезок дистанции

также после переднего поворота ведет мяч правой рукой к углу площадки и затем

продолжает продвижение к линии штрафного броска. Оставив мяч у линии штрафного броска, выполняет 5 прыжков.

*Условия выполнения:* разбег от линии штрафного броска, прыжок толчком одной ногой, достать рукой кольцо (щит), возвращаясь к исходной позиции надо коснуться рукой линии штрафного броска. И так 5 раз. Примерная нагрузка выражена по ЧСС 170-175 уд/мин После выполнения упражнения активный отдых 1 мин. В этой паузе игрок самостоятельно выполняет штрафные броски. Выполнив бросок, сам подбирает мяч, возвращается на линию штрафного броска и снова выполняет бросок и т.д. За минуту, ориентировочно, он должен выполнить 14-15 бросков или 11-12 попаданий. После этой паузы показатель ЧСС, при достаточном уровне тренированности, должен составлять 100- 110 уд/мин.

**2 *станция.*** **Передача мяча в парах.**

Два игрока становятся на расстоянии 4 метра друг от друга, у каждого игрока мяч,

передают мяч согнутой рукой сбоку (от груди). Упражнение выполняется 1 минуту: 30

секунд - одной рукой, 30 секунд - другой рукой.

Количество передач: 40х 40. Показатель ЧСС: 150-155 уд/мин. Отдых: 30 сек.

Поскольку слабой рукой баскетболисты выполняют меньше передач за 30-ти секундный отрезок времени, поэтому рекомендуется начинать упражнение слабой рукой. *Обязательное условие:* передачи выполняются в низкой диагональной стойке и боком по отношению к партнеру.

**3 *станция.* Челночный бег.**

В течение одной минуты игрок выполняет рывки по 6 м. Бег осуществляется по ломаной линии лицом и спиной вперед. Ориентировочное количество рывков-10 Нагрузка ЧСС 170-180 уд/мин.

Обязательное условие: каждый рывок завершается наступлением одной ногой на финишную и стартовую линию. При выполнении этого упражнения можно пользоваться разметкой волейбольного поля, зона 6 x 9 м. Отдых 1 мин.

**4 *станция.* Броски мяча в корзину.**

Броски мяча в корзину выполняются с дальней дистанции (за пределами 6,25 метровой линии) с любой точки в течение 1 минуты. Выполнив бросок, баскетболист следует за мячом и используя ведение выходит на позицию следующего броска и т.д.

Центровые нападающие могут выполнять броски поочередно - средний бросок (4,5 м), затем дальний бросок. Броски с расстояния 4,5 м. не достигшие цели должны добиваться игроком с ходу. Нагрузка по показателю ЧСС составляет 160-170 уд/мин при 8-9 попаданиях, при более 10

попаданиях нагрузка возрастает до 180 уд/мин.

Минимальный норматив этого упражнения - 8 попаданий.

Отдых 1 мин.

**5 *станция.* Добивание мяча.**

Игрок с мячом становится с боку от корзины в соответствии своей сильной руки (правая - справа, левая - слева). Затем выполняет дриблинг, в щит три касания, четвертое касание направляет мяч в корзину.

Упражнение выполняется 1 мин. 15-16 добиваний мяча в корзину.

Показатели ЧСС 160-170 уд/мин. Отдых 1 мин.

**6 *станция.***  **Броски мяча в корзину с близкого расстояния.**

Упражнение выполняется 1 минуту. Содержание упражнения; игрок с мячом обводит штрафную площадку попеременно правой и левой рукой в сочетании с бросками мяча в корзину с близкого расстояния после двойного шага. Стартует игрок с лицевой линии в месте пересечения боковой линии штрафной площадки и лицевой линии.

Сначала обводит штрафную площадку и выполняет бросок правой рукой, затем овладевает мячом и двигается в обратном направлении ведя мяч левой рукой и этой же рукой выполняет бросок и т.д. Выход из зоны штрафного броска выполняется в границах 1-3-го усика.

**Отлично:** 12 бросков - 12 попаданий. Удовлетворительно: 10 бросков- 10 попаданий. Интенсивность упражнения самая высокая из всех упражнений данной круговой тренировки. Показатель ЧСС составляет 180-185 уд/мин.

**7 *станция.***  Игра 2x2. «

Игра проводится на один щит по правилам до.20 очков. Продолжительность упражнения, примерно, 5-6 минут. Показатель ЧСС 175-180 уд/мин.

Для данного упражнения ставятся конкретные задачи по отработке приемов взаимодействия между игроками ; игра через центра, заслон, наведения, ассистирование и т.д.

Тренер может внести дополнительные условия:

* Добивание мяча в корзину оценивается как 3 очка;
* Заброшенный мяч в корзину с расстояния 7 м. и более метров - 4 очка;
* После каждого заброшенного мяча выполняется один штрафной бросок, при попадании засчитывается предыдущий бросок, при промахе не засчитывается, в таком случае игра продолжается за отскочивший мяч.

***8 станция.* Штрафные броски.**

На этой станции игроки выполняют контрольные упражнения по штрафным броскам: 30 бросков, 24 попадания.

Упражнение выполняет один игрок с помощью партнера, который подает ему мяч. Броски выполняются по общепринятой методике 10 серий по 3 броска, после I и II-го выполненного броска партнер подает мяч, после третьего броска, игрок, выполнявший бросок, сам следует за мячом, возвращается на линию штрафного броска и выполняет

последующую серию. Время выполнения упражнения 3 мин.

Оценка: **отлично** - 30 попаданий; **хорошо -** 29-27; **удовлетворительно** - 26-25; **зачетный показатель** - 24 попадания.

Основная направленность упражнения заключается а том, чтобы при помощи педагогических средств восстановления проследить динамику и время восстановления спортсмена после круговой тренировки. Установлено, что большинство игроков с высоким уровнем работоспособности, после окончания круговой тренировки приходят к исходному показателю ЧСС, который перед началом проведения упражнения составляет 110-120 уд/мин. Данное упражнение и время затраченное на его выполнение, является эффективным педагогическим средством восстановления.

**Причины, вызывающие появление ошибок и их исправление**

Ошибки могут возникнуть как по объективным так и по субъективным причинам.

1. Объективные:

* внешние условия, в которых проходит обучение;
* состояние спортивного инвентаря;
* несоответствие спортивной формы;

1. Субъективные могут быть как физиологической так и психологической направленности:

А) неправильное представление у учащихся об изучаемом двигательном действии.

следствием является невнимательность, недостаточная осознанность поставленной задачи обучения, неуверенность, страх.

Б) неподготовленность учащихся к усвоению нового материала.

Это может проявляться в результате:

* отсутствия уровня(необходимого) развития физических и интеллектуальных качеств;
* несоответствие учебного задания возможностям занимающихся;
* неподготовленность опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы к занятиям.

В) нарушение последовательности обучения;

Г) нарушение координационных механизмов, возникающих в силу ряда причин:

недостаточное развитие координационных способностей, особенностей сенсомоторных механизмов, стремление занимающихся сразу же добиваться определённых результатов.

# **Исправление ошибок**

В первую очередь исправлению ошибок подлежат основные ошибки, так как второстепенные являются производными от основных.

Для исправления необходимо:

1. Дать ученику срочную информацию о протекании отдельных фаз и элементов в структуре движения. Причём, чем быстрее, тем выше эффективность обучения.
2. Вскрывать ошибки совместно с учеником.
3. Не ждать и не ориентировать сразу на конечный результат.
4. Использовать промежуточные ориентиры.

Для исправления ошибок используют:

1. Показ.
2. Объяснение.
3. Выполнение упражнения совместно учителем и учеником.
4. Расчленение упражнения.
5. Выделение фаз.
6. Подводящие упражнения.
7. Выполнение упражнения вместе с партнёром с указанием ошибок друг у друга.

# **Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх**

**Методы** – это способы взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленные на решение задач.

Наиболее распространённые методы, используемые в тренерской деятельности:

1. методы наглядности, словесности.
2. Методы практических упражнений – игровой и соревновательный.
3. Методы формирования двигательных навыков – целостного обучения, расчленённый, комплексный.

**Средствами обучения** являются физические упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные упражнения.
3. Игровые и соревновательные упражнения.

**Принципы обучения:**

1. Принцип сознательности.
2. Активности.
3. Наглядности.
4. Доступности.
5. Систематичности.
6. Прочности.

# **Этапы обучения**

1. Ознакомление с техническим приёмом.
2. Первичное освоение приёма в упрощённых условиях.
3. Овладение техническим приёмом в постепенно усложняющихся условиях.
4. Завершение формирования двигательного действия.
5. Совершенствование спортивного мастерства.

# **Методика обучения подачи мяча в волейболе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | Частные задачи | **средства** | **Методические указания** |
| 1. | Создать образное представление. | Показ, рассказ, объяснение. | Объяснить назначение приёма, анализ техники. |
| 2. | Учить исходному положению. | Принятие исходного положения. | Следить за сгибанием в коленях, стопами. |
| 3. | Учить подбрасыванию мяча. | Имитация удара, подбрасывание мяча. | Мяч подбрасывать на 50 см. перед бьющей рукой. |
| 4. | Учить ударному действию. | Ударное движение по неподвижному мячу. | Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. |
| 5. | Учить подаче в упрощённых условиях. | Подача в парах, через сетку. | Следить за согласованной работой рук и ног. При верхней подаче хлёстообразное движение кисти. |

Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | Частные задачи | **средства** | **Методические указания** |
| 1. | Создать образное представление. | Показ, рассказ, объяснение. | Объяснить назначение приёма, анализ техники. |
| 2. | Учить исходномуположению. | 1.Выполнение И.П. на месте.  2. Выполнение И.П. после перемещения приставным шагом, вперёд, назад, бегом. | Руки над головой, центр тяжести распределён равномерно на ноги. |
| 3. | Учить постановке кистей рукна мяч. | 1. Выполнение И.П. с мячом. 2. Постановка рук на неподвижный мяч | Расстояние между указательными пальцами  6-8 см., между большими 2-4 см. |
| 4. | Учить согласованной работе рук и ног. | 1. Имитация передачи. 2. Выбрасывание мяча над собой из И.П. 3. Выполнение передачи после выбрасывания над собой. | Следить за мячом, чтобы он вертикально падал над головой. |
| 5. | Учить передаче в целом в упрощённых условиях. | 1. Выполнение передачи над собой с собственного подбрасывания. 2. Передача в парах с набрасыванием мяча партнёру. 3. Выполнение передачи в парах, тройках. | Ошибки:   1. Большие пальцы направлены вперёд. 2. Во время передачи мяч не находится над головой. 3. Передача выполняется на прямых ногах. |

Методика обучения приёму мяча снизу в опорном положении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | Частные задачи | **средства** | **Методические указания** |
| 1. | Создать образное представление. | Показ, рассказ, объяснение, наглядность. | Объяснить назначение приёма, анализ техники. |
| 2. | Учить исходному положению | 1.Выполнение И.П. на месте.  2. Выполнение И.П. после перемещения приставным шагом, вперёд, назад. | Руки направлены вперёд вниз, почти в положении выпада. |
| 3. | Учить согласованности работы рук и ног. | 1. Имитация приёма мяча. 2. Выполнение приёма мяча над собой. | Руки при приёме мяча неподвижны, приём мяча за счёт работы ног. |
| 4**.** | Учить приёму мяча в целом в упрощённых условиях. | 1. Приём мяча с партнёром. 2. Выполнение приёма мяча перед собой. 3. Приём мяча двумя руками снизу в стену. 4. Приём мяча снизу в парах. | Ошибки:   1. Приём за счёт рук. 2. Мяч принимается на кисти. 3. Изменение угла между туловищем и руками. 4. Руки в локтевых суставах согнуты. |

Методика обучения прямому нападающему удару на ходу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | Частные задачи | **средства** | **Методические указания** |
| 1. | Создать образное представление. | Показ, рассказ, объяснение, наглядность. | Объяснить назначение приёма, анализ техники. |
| 2. | Учить стопорящему шагу. | 1.Выполнение стопорящего шага с одного шага.  2.Стопорящий шаг после двух, трёх шагов.  3. Стопорящий шаг после перемещения бегом. | Постановка стопы с пятки. На втором шаге руки выносятся вперёд. |
| 3. | Учить отталкиванию с выносом рук. | 1.Отталкивание с места.  2.Отталкивание после перемещения в два и три шага. | Следить за одновременным разгибанием ног и выносом вперёд-вверх рук. |
| 4. | Учить ударному движению. | 1.Имитация ударного движения у сетки с разбега.  2.Ударное движение по неподвижному мячу. | Разбег под углом:  1 шаг – средний;  2 шаг – широкий;  3 шаг – стопорящий. |
| 5. | Учить нападающему удару в целом в упрощённых условиях. | 1.Нападающий удар с собственного подбрасывания на низкой сетке.  2.Нападающий удар через сетку с набрасыванием партнёром.  3.Нападающий удар с передачи.  4.нападающий удар из зон 4,2,3. | 1.Движение хлёстообразно, максимально расслабленно –«кисть бросать на мяч».  2.На первом шаге определить траекторию мяча.  3.Отталкивание производить перед мячом. |

Методика обучения одиночному блокированию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | Частные задачи | **средства** | **Методические указания** |
| 1. | Создать образное представление. | Показ, рассказ, объяснение, наглядность. | Объяснить назначение приёма, анализ техники. |
| 2. | Учить исходному положению. | 1.Выполнение И.П. на месте.  2. Выполнение И.П. после перемещения приставным шагом, вперёд. | Следить за сгибанием в коленях, стопами. |
| 3. | Учить гасящему движению. | 1.Имитация блока у сетки.  2.Блокирование по неподвижному мячу у сетки. | При блокировании таз отводится назад, руки плотно прижаты к туловищу. |
| 4. | Учить выносу и постановке рук после перемещения. | 1.Имитация блока у сетки.  2.Вынос и постановка рук на неподвижный мяч после перемещения вдоль сетки в медленном темпе. | Кисти рук прижаты, слегка повёрнуты вовнутрь над сеткой, наклонены вперёд под острым углом. |
| 5. | Учить блокированию в целом в упрощённых условиях. | 1.Блок после набрасывания мяча партнёром.  2.Блокирование нападающего удара. | Блокирующий отталкивается после нападающего. В момент  Удара смотреть на нападающего. |

ПЛАН – КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по футболу

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200 г. Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: мячи, фишки

ТЕМА: Технико-тактическая подготовка.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование техники владения мячом (ведение и остановка мяча, удар по мячу)
2. Совершенствование технико-тактических взаимодействий

Организационные моменты:

* + проверить состояние места занятий;
  + проверить готовность учащихся к занятиям.
  + мотивация

**Ход учебно-тренировочного занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| I | **Подготовительная часть:** | 5 мин. |  |
|  | 1. Бег с ведением мяча |  |  |
|  | 2. Передача мяча внутренней стороной стопы |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнерами 15м.) |
|  | 3. Передача головой |  | В парах (расстояние 5м.) |
|  | 4. Ведение мяча с выполнением скрещивания |  | В парах |
| II | **Основная часть:** | 36 мин. |  |
|  | 1. Ведение мяча по линии штрафной площади с выполнением скрещивания и удара по воротам | 8 мин. | В парах (расстояние 20м.). Обратить внимание на постановку опорной ноги. После выполнения удара партнеры меняются местами. |
|  | 2. Удар средней частью подъема | 8 мин. | Игрок №1 передает мяч на свободное место игроку №2. Игрок №2 останавливает мяч на линии штрафной площади подошвой. Игрок №1 производит удар по воротам. Затем оба игрока бегут на добивание мяча (расстояние между партнерами 15м.). После проведения удара партнеры меняются местами. |
|  | 3. Игровое упражнение 4х2; 4х1 | 10 мин. | 1-2 касания |
|  | 4. Учебная игра 9х9 | 10 мин. | Гол засчитывается, если атакующая команда полностью перешла на половину поля соперника |
| III | **Заключительная часть**  Подведение итогов  Рефлексия | 4 мин. |  |

Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_