

Министерство спорта Нижегородской области
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
организации физкультурно-спортивной работы
с детьми в возрасте от 3 до 18 лет
на открытых спортивных площадках**

Нижний Новгород
2022

УДК 796.015 + 37.037.1
ББК Ч511.64+Ч400.55
М 54

Составители:

Е.Ю.Парилова, Е.А.Орлова, С.В.Соколовская, И.И.Васильева, А.Д. Кожирнова,
А.В.Нагибин, М.И.Федотова

Рецензент:

Н.Н. Нежкина - доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивной
медицины и психологии факультета физической культуры и спорта Нижегородского
государственного университета им. Н.И. Лобачевского

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 18 НА ОТКРЫТЫХ
СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ** – Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород:
ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 57 с.
ISBN

Методические рекомендации предназначены для инструкторов (тренеров), организующих физкультурно-оздоровительные занятия с детьми от 3 до 18 лет на открытых спортивных площадках, рекомендовано для студентов факультета физической культуры и спорта направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Пособие включает в себя программный материалы по разделам: анатомо-физиологические и психологические особенности детей, способы оценки воздействия на организм тренировочных нагрузок, принципы построения оздоровительно-тренировочного процесса, комплексы упражнений для каждой возрастной категории детей, рекомендации по привлечению населения к занятиям на открытых площадках, правовые способы оформления трудовой деятельности инструктора (тренера) по общей физической подготовке на открытых спортивных площадках.

Ответственный за выпуск:
председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

УДК 796.015 + 37.037.1
ББК Ч511.64 + Ч400.55

© Национальный исследовательский
Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского, 2022
© Коллектив авторов, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Основные понятия.....	5
1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей в возрасте от 3 до 18 лет	7
2. Способы оценки воздействия на организм тренировочных нагрузок	18
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением детского возраста	21
3.1. Специфика организации занятий дошкольников	21
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми и молодежью школьного возраста	29
4.1. Специфика организации занятий для детей младшего школьного возраста (с 6-7 лет до 11 лет).....	29
4.2. Специфика организации занятий для детей среднего школьного возраста (с 12 лет до 15 лет).....	31
4.3. Специфика организации занятий для детей старшего школьного возраста (с 16 лет до 18 лет).....	34
5. Рекомендации по привлечению населения к занятиям на открытых площадках	39
6. Ведение документации инструктором по физической культуре.....	42
7. Рекомендуемая литература.....	42
Справочная информация.....	44
Если ты самозанятый	44
Если ты хочешь дальше развиваться.....	48
Приложение 1	52
Приложение 2	53
Приложение 3	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из целей в сфере демографического развития определено увеличение к 2024 году доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Для достижения поставленных целей в Российской Федерации разработан и реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», направленный на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом. Анализ показателей вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой и спортом позволяет определить приоритетные направления развития системы физического воспитания. По итогам 2021 года к занятиям физической культурой и спортом в организованной форме были привлечены 1237,6 тыс. человек. Доля граждан в возрасте от 3 до 79 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в Нижегородской области составила 45%. Это позволяет рассматривать в качестве приоритетного направления совершенствования системы физического воспитания, развитие форм организации занятий физической культурой и спортом на открытых площадках, ориентированных на население различного возраста, в том числе детей. Настоящие методические рекомендации посвящены вопросам организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства.

В представленных рекомендациях при организации физкультурно-оздоровительной работы предлагается учитывать возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Методические рекомендации «Методические рекомендации организации физкультурно-спортивной работы с детьми в возрасте от 3 до 18 лет» (далее – Методические рекомендации) разработаны с целью помочь инструкторам (тренерам) по общей физической подготовке организовать оздоровительно-тренировочный процесс на открытых площадках с различными группами населения, а также для обеспечения реализации мероприятий государственной программы «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта «Демография».

В Методических рекомендациях используются следующие термины и определения:

Инструктор (тренер)– лицо, на возмездной или безвозмездной основе осуществляющее организационно-методическое руководство занятиями граждан физическими упражнениями в процессе получения физкультурно-оздоровительных услуг и имеющее для этого необходимую квалификацию, подтвержденную в установленном порядке.

Массовый спорт– часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и(или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Норматив численности– это установленная численность работников определенного профессионально-квалификационного состава, необходимая для выполнения конкретных производственных, управленческих функций или объемов работ в области физической культуры и спорта; разновидностью нормативов численности являются типовые штаты, установленные на основе норм времени обслуживания, нагрузки.

Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Спортивный объект (объект спорта)– объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и(или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

Физическая культура– часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной

активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физкультурно-оздоровительная услуга– деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

Физкультурные мероприятия– организованные занятия граждан физической культурой.

1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 18 ЛЕТ

Рациональное планирование тренировочно-оздоровительного процесса, правильное использование средств и методов спортивно-оздоровительной тренировки человека возможно лишь при условии учета анатомо-физиологических особенностей организма и психологических особенностей каждого возрастного периода. Остановимся на некоторых из них.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания – 30 в минуту, 5-6 лет – 25 в минуту; у взрослых – 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400-500 см³, 5-6 лет – 800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а

повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер.

У детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными – замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15-20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

В младшем школьном возрасте следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок. К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата мышц и сухожилий достигает высокого уровня. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11-12 лет, а у мальчиков в 13 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от свойств взрослых людей. В этом же возрасте увеличивается сила мышц и способность их к длительной работе. Но функциональные возможности мышц у детей и подростков ниже, чем у взрослых. Если принять максимально возможную мощность работы для 20-30-летних людей за 100%, то у 9-летних она составляет лишь 40%, а у 15-летних – 92%.

У детей младшего школьного возраста сила и уравновешенность нервных процессов невелики и преобладают процессы возбуждения. В подростковом возрасте все более значительной становится тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга. В тоже время повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость свидетельствуют о недостаточной силе тормозного процесса. В юношеские годы нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает преобладать над торможением. При регулярных занятиях физической активностью наблюдается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Это обеспечивает более экономную в энергетическом отношении деятельность органов и систем. У мальчиков к 13-14 годам, у девочек к 10-11 годам функциональное состояние вестибулярного анализатора достигает уровня развития взрослых.

Сердечно-сосудистая система. В младшем школьном возрасте сократительная способность миокарда еще недостаточна, деятельность сердца мало экономична. Доставка кислорода к работающим мышцам обеспечивается в основном за счет усиления кровотока. Объем крови, вырабатываемой сердцем при каждом сокращении, вполнину меньше, чем у взрослых. Поэтому для обеспечения организма нужным количеством кислорода, сердце ребенка должно делать значительно больше сокращений. У них также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и 6 кровообращения. Все это дает основания считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания. Установлено, что даже при незначительных нагрузках частота

сердечных сокращений у детей увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При напряженной мышечной деятельности у детей 7-11 лет она достигает 200-220 ударов в минуту. У подростков меняется реакция организма во время напряженных физических нагрузок. С возрастом происходит постепенное увеличение объема сердца. Если с 7 до 11 лет объем сердца возрастает на 30-35%, то в возрасте от 14 до 18 лет – на 60-70 %. В 12-14 лет частота сердечных сокращений достигает 210 ударов в минуту и с возрастом постепенно снижается до 180-190 ударов в минуту. У подростков 10-16 лет выполнение объема упражнений максимальной мощности сопровождалось более значительной частотой сердечных сокращений.

У детей и подростков, занимающихся физической активностью, ускоряется процесс формирования сердца, увеличивается его объем, развивается физиологическая гипертрофия. Гипертрофия и увеличение сердца у юных занимающихся является вполне благоприятным, так как позволяют длительно переносить большие равномерные нагрузки без особой опасности. В ответ на физическую нагрузку сердце юноши реагирует учащением сокращений. Это приводит к укорочению фаз систолы, к увеличению скорости повышения внутрижелудочкового давления. Также изменения свидетельствуют о повышении эффективности сердечного сокращения. При нагрузках, равных по мощности, у юных занимающихся с более высокой квалификацией систолический объем крови больше, а частота сердечных сокращений меньше. Для тренированных юных занимающихся характерны: более высокий порог анаэробного обмена при напряженной мышечной работе, высокая степень экономизации различных функций и повышенная способность к утилизации кислорода в функционирующих тканях. Но следует помнить, что у юных занимающихся кислородные режимы организма еще не столь эффективны, как у взрослых спортсменов. Детский организм при мышечной работе не до конца использует свои аэробные возможности. Одновременно в растущем организме происходят морфофункциональные и психофизиологические преобразования, соответствующие полу. На определенном этапе онтогенеза половое развитие резко ускоряется и наступает физиологическая половая зрелость. Этот этап получил название периода полового созревания, который приходится на подростковый возраст.

В период полового созревания происходит интенсификация морфофункциональных перестроек организма определенной

направленности. Прежде всего изменяется функция регуляторных механизмов. Это выражается в нарушении баланса влияний нервной и эндокринной систем, который был достигнут на предыдущем этапе развития (к концу периода второго детства). Нарушения взаимоотношений нервной и эндокринной звеньев единого механизма регуляции функций в подростковый период происходит за счет преобладания последнего. Активизация эндокринной системы определенной направленности приводит к повышению секреции половых гормонов, а также гормонов, усиливающих обменные, функциональные и ростовые процессы в организме.

В результате происходит интенсивное развитие первичных половых признаков, к которым относят половые железы и строение половых органов (мужских и женских) и вторичных половых признаков, характеризующихся особенностями телосложения, оволосения, тембра голоса, развитием молочных желез, которые типичны для определенного пола.

Считается, что в среднем к 15-17 годам (в зависимости от типа телосложения и пола) половое созревание завершается, что знаменует переход к следующему этапу – юношескому возрасту. К этому возрасту у мальчиков (юношей) окончательно развиваются половые органы и вторичные половые признаки (низкий голос, выраженное оволосение лица, подмышечное и лобковое оволосение). У девочек (девушек) развитие молочных желез и полового оволосения соответствующее таковому взрослой женщины. На этой стадии у них стабилизируются менструации, что свидетельствует о начале половой зрелости (яичники уже продуцируют готовые к оплодотворению созревшие яйцеклетки).

Итак, в совокупности преобразования в организме подростка приводят к формированию половой системы, способной к детородной функции.

Одновременно в этот период активизируются ростовые процессы опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Темпы этих преобразований отличаются неравномерностью, что создает ситуацию морфофункциональной диспропорции при адаптации организма к нагрузкам.

Важной особенностью этого этапа является также формирование нового уровня психофизиологической сферы, отягощенной доминирующей гиперсексуальностью, которая определяет вектор полового и полового поведения подростка.

Особенности психического развития детей.

Дошкольный возраст представляет собой этап психического развития с момента осознания себя членом человеческого общества (примерно с 2-3 лет) до момента систематического обучения (6-7 лет).

Для этого периода детства характерны следующие черты:

- максимальная потребность ребенка в помощи взрослых для удовлетворения главных жизненных потребностей;
- максимально высокая роль семьи в удовлетворении всех основных видов потребностей (материальных, духовных, познавательных);
- минимальная возможность самозащиты от неблагоприятных влияний среды.

Ведущим видом деятельности в данном возрасте является игра, поэтому построение занятий в игровой форме, либо использование отдельных игровых моментов и элементов, просто необходимо.

В дошкольный период происходит формирование многих умений, способностей, знаний. Обучение и воспитание детей в данный период активно стимулируют развитие всех познавательных процессов: восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения, речи и др. При этом характерно, что чем раньше начинается процесс обучения и воспитания, тем быстрее и эффективнее происходит психическое развитие.

В дошкольном детстве происходит переход от непроизвольного внимания и запоминания к произвольному, а также от образной памяти к словесной и смысловой. Главную роль в процессе развития памяти играют особые мнемонические действия (движения рук, пальцев, предметов), с помощью которых ребенок управляет процессом запоминания. Особую роль здесь играет речь.

Развитие эмоционально-волевой сферы происходит в несколько этапов:

- ребенок выполняет требования взрослых;
- собственная деятельность ребенка отделяется от деятельности взрослого;
- деятельность взрослого воспринимается как образец для подражания, появляются мотивы действовать по образцу;
- появляются мотивы осуществлять действия, нацеленные на удовлетворение возникших потребностей ребенка, таким образом приобретает личностное поведение;
- возникает ориентировка на собственные поступки и их оценку;

- складывается сложная иерархия мотивов и сложная система взаимодействия с окружающими.

В этот период у ребенка уже возникают потребности достичь успеха и избежать неудачи. При этом происходит мобилизация усилий и воли и чем чаще происходит преодоление, тем больше появляется надежды на успех, тем интенсивнее протекает процесс формирования воли. Основная причина формирования воли – это осознание ребенком существования противоречия между желанием достичь цели и реальными возможностями.

Формирование первоначальных нравственных представлений. На дошкольном этапе развития личности происходит формирование представлений о добре, зле, красивом, некрасивом, о хорошем, плохом.

На протяжении **младшего школьного возраста** происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми. Ведущим видом деятельности становится учение. Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников примерно наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшекласников.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках этой деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными.

Первоклассник по уровню своего психического развития остается дошкольником. Он сохраняет особенности мышления, присущие дошкольному возрасту. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются,

перестраиваются сами мыслительные процессы. У ребенка появляются логически верные рассуждения.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения, в том числе двигательным действиям, невозможен. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Память и запоминание. Младшие школьники запоминают первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Среди школьников нередко встречаются дети, которым для запоминания материала достаточно один раз прочитать раздел учебника или внимательно прослушать объяснение учителя. Эти дети не только быстро запоминают, но и длительно сохраняют заученное, легко его воспроизводят.

Эмоциональное развитие в младшем школьном возрасте. В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. Если дошкольника радует то, что с ним играют, делятся игрушками и т. п., то младшего школьника волнует главным образом то, что связано с учением, школой, учителем. Вообще, переживания младшего школьника проявляются подчас очень бурно.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную

деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Шестнадцатилетний возраст характерен равновесием, жизнерадостностью и увеличением внутренней самостоятельности. Эти черты характера приходят на смену прошлой мятежности. Юношеский возраст – период, когда молодой человек устремлен в будущее и уравновешен. Однако это начальная стадия нового этапа. На ней проявляется психология подросткового и юношеского возраста одновременно. Молодой человек еще долго не может уйти от присущей ему ранее односторонности оценок, категоричности и нетерпимости. У него часто проявляется максимализм (завышение нереального идеала), когда действительность кажется мрачной. Такое видение жизни порождает пессимизм, отчаяние и подавляет деятельность. Именно поэтому юношеский возраст отличается проявлением социальной критики и негативизма. Молодой человек рассматривает общественные отношения, словно со стороны. При этом он забывает о том, что сам является продуктом критикуемого им социума.

Человек, этап становления которого – ранний юношеский возраст, нередко фиксирует внимание только на том, что не подходит под описание его идеала. Возникающее при этом абстрактное недовольство не позволяет трезво оценить имеющиеся в обществе социальные проблемы. В тот момент, когда взрослые указывают молодому человеку на необоснованность имеющегося у него мрачного понимания жизни, он противится их убеждениям. Данные проблемы юношеского возраста могут уйти только при решении той или иной трудной ситуации. При этом действия, которые были предприняты молодым человеком, и станут той предпосылкой, которая изменит негативное отношение к миру.

Главной особенностью всего этого периода является осознание человеком своей индивидуальности, неповторимости и непохожести на остальных. Это нередко приводит к появлению чувства одиночества и внутренней напряженности. Такое состояние усиливается при потребности в общении, повышая при этом его избирательность. Личность юношеского возраста открывает свой внутренний мир и испытывает необходимость в духовной близости с окружающими людьми.

2. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Для оценки адекватности подобранной по формулам нагрузки в любом возрасте можно использовать эмпирический способ. Этот способ дозирования мощности нагрузки основан на анализе субъективных ощущений занимающегося. Отсутствие неприятных ощущений, свободное дыхание, желание продолжать тренировку - признаки хорошей переносимости нагрузки. Одним из показателей адекватности нагрузки является «разговорный темп», который характеризует возможность во время тренировки, например, бега легко вести непринужденную беседу. Если же человек начинает задыхаться и отвечает односложными словами, значит интенсивность нагрузки выше оптимальной. Важной характеристикой интенсивности нагрузки может также служить так называемая «степень усилий», определяемая субъективно. Тренировочное занятие должно проходить с интенсивностью вполсилы - три четверти силы.

Анализ своих ощущений, начиная с подросткового возраста, может проводить сам занимающийся. При этом некоторые признаки, чаще всего признаки значительного переутомления, будут заметны и наблюдающим – тренеру или инструктору. В дошкольный период и у младших школьников оценку переносимости тренировочных нагрузок рекомендуется производить взрослым.

В таблице 1 представлены внешние признаки утомления. Стоит отметить, не все признаки утомления могут проявляться одновременно.

Таблица 1

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки состояния занимающегося	Степень выраженности утомления		
	Низкая	Средняя	Сильная(переутомление)
Окраска кожи лица, шеи	Легкое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное	Страдальческое
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость	Общая сильная потливость

		лица, подмышечных впадин.	
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное
Координация движений, внимание	Четкое, бодрее выполнение задания	Движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения	Нарушение координации движений, дрожание конечностей.
Речь	Отчётливая	Затруднена	Крайне затруднена или невозможна
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

При **низкой степени выраженности утомления** наблюдается небольшое покраснение лица, выражение его спокойное; потливость незначительная; дыхание несколько учащенное, ровное; движения бодрые, выполняются четко; самочувствие хорошее, жалоб нет.

Средняя степень выраженности утомления характеризуется значительным покраснением и потливостью лица, выражение которого становится напряженным; дыхание резко учащенное; движения становятся неуверенными, нечеткими, появляются дополнительные движения, кроме того, у некоторых занимающихся наблюдается моторное возбуждение, у других – заторможенность; появляются жалобы на усталость. *Регистрация этой степени утомления указывает на необходимость снижения физической нагрузки.*

При развитии **выраженной степени утомления** отмечается резкое покраснение или побледнение кожи лица, выражение которого становится страдальческим; отмечается общая сильная потливость; дыхание резко учащенное, поверхностное, иногда аритмичное; движения становятся неуверенными, нечеткими, появляются дополнительные движения. Кроме того, у занимающихся наблюдается глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей; появляются жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль,

загрудинную боль, тошноту. *При возникновении выраженной степени утомления необходимо немедленно прекратить физическую нагрузку.* Занимающийся должен пройти дополнительное обследование с целью уточнения тренировочной зоны пульса.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

3.1. Специфика организации занятий дошкольников

При организации занятий на свежем воздухе, важно учитывать то, что достаточный уровень физической активности, необходимый для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня, дети получают в дошкольном образовательном учреждении.

Таблица 2.

Перечень минимального спортивного инвентаря для организации занятий с детьми

№	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт)
1	Комплекты манишек разного цвета (на разные размеры)	По 10 шт. (6 комплектов на разные возрасты)
2	Ворота мини-футбольные	1 пара
3	Канат для перетягивания стандартный	1 шт.
4	Ракетки для бадминтона	20 шт.
5	Воланчики для бадминтона	30 шт.
6	Коврики гимнастические/туристические	20 шт.
7	Свисток судейский	1 шт.
8	Рулетка (50м)	1 шт.
9	Флажок судейский	1 шт.
10	Секундомер	1 шт.
11	Мяч футбольный (по размерам)	5 шт.
12	Теннисный мяч	20 шт.
13	Скакалка	20 шт.
14	Фишка мягкая тренировочная	50 шт.
15	Обручи (разных диаметров)	20 шт.
16	Корзина напольная для мячей	4 шт.

Организация занятий

Занятие длится 30-40.

Структура занятий состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную

деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут).

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут).

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

При проведении подвижных игр с детьми физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут).

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. ЭСТАФЕТЫ

«СОВУШКА»

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Инструктор говорит: «День». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения.

Неожиданно произносит: «Ночь». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

«САМОЛЕТЫ»

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Инструктор говорит: «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

«УДОЧКА»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – инструктор с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Инструктор крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

«ПТИЧКИ И КОШКА»

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга.

«ЛОВИШКИ»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой.

«ЖУКИ»

Цель: развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу инструктора «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

«ЛИСИЧКА И КУРОЧКИ»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: на одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном – стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

«КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Выбирается один водящий, который стоит в обруче, лежащем в центре площадки. По команде инструктора: «Начали!» дети бегают, прыгают, ходят. Водящий бросает мяч вверх, громко говоря чье-нибудь имя, например Вася, и убегает. Вася бежит, ловит мяч, встает в обруч, также называет имя. Бросает мяч, убегает и т. д.

«ПРОБЕГИ ТИХО»

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа

бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

«КТО БЫСТРЕЕ ДО ФИШКИ?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу инструктора надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

«К СВОИМ ФЛАЖКАМ»

Цель: развивать честность, внимание.

Ход игры: разделить детей на команды. Всем командам дать предмет разного цвета. По сигналу все пляшут под музыку. Музыка заканчивается – все останавливаются и закрывают глаза. Капитаны подходят к ведущему, а тот должен сказать, как им встать. Музыка включается, все открывают глаза и ищут капитана с предметом своего цвета.

Методика проведения игр-эстафет с детьми

Игры-эстафеты – это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Игры-эстафеты можно разделить на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.

1. К играм-эстафетам **малой** подвижности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

Основная задача таких игр-эстафет: усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой

движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 сек., повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. **Средней** подвижности: в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т.д. Продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз.

3. **Большой** подвижности: это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются — сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 м за 45-90 сек. (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту). И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Инструктор во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

При подготовке к проведению игры-эстафеты требуется подготовить площадку:

- обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет); линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
- подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки, кегли, обручи, скакалки, веревочки, кольца, флажки, гимнастические скамейки и т.п.) Он должен быть безопасным и ярким, заметным в игре, а его размер и масса должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей;
- отметить места для построения команд;
- продумать музыкальное сопровождение.

Перед проведением игр-эстафет инструктору необходимо выучить правила эстафет, последовательность движений в каждой игре-эстафете и разучить с детьми девизы, речевки, познакомить со сложными сочетаниями движений в игре.

Дети делятся на две-три команды. Команды состояются с одинаковым количеством игроков и приблизительно равны по силам.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции. Инструктор заранее сообщает детям о сигнале. Сигнал подается только тогда, как инструктор убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Чаще в работе с дошкольниками сигналом для начала эстафеты служит спортивная команда: «На старт! Внимание! Марш!».

«Пингвины»

Условия: по одному мячу на каждую команду.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 – 12 м ставят по фишке. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

«Ловкие ребята»

Условия: 3-4 обруча на стойке на каждую команду.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, пролезая через обручи, обогнув фишку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая эстафету вторым номерам, и т. д.

«С кочки на кочку»

Условия: 3-4 обруча на каждую команду, разложенные в ряд на полу.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая из обруча в обруч на двух ногах. Обегают стойку, обратно бегут без задания, передавая эстафету следующему игроку.

Расстояние между обручами можно постепенно увеличивать

«Эстафета кузнечиков»

Условия: две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д.

«Прыгунки»

Условия: Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше.

Когда все игроки прыгнут, инструкторизмеряет всю длину прыжков первой и второй команды.

«Прохождение болота»

Каждой команде выдаётся 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из трёх человек.

По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого.

Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", то есть просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4.1. Специфика организации занятий для детей младшего школьного возраста (с 6-7 лет до 11 лет)

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Организация занятий

Занятие длится 40-50 минут.

Подготовительная часть (продолжительность 10-15 минут).

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Больше времени уделяется общеразвивающим упражнениям, которые при подборе воздействуют на отдельные мышечные группы двигательного аппарата, суставы, конкретные группы мышц. Наиболее эффективными являются упражнения с предметами (палки, мячи, скакалки).

Основная часть (продолжительность 25-30 минут).

Решает задачи формирования специальных знаний и совершенствования двигательных навыков, качеств, формирования правильной осанки и координации движений, использования

приобретенных навыков в усложненной и постоянно меняющейся обстановке. Основное содержание составляют упражнения в прыжках, метаниях, равновесии, лазании, акробатике, игры с бегом, метанием, прыжками, преодолением препятствий и т. д.

Заключительная часть (продолжительность 3-5 минут).

Заключительная часть направлена на снижение возбуждения нервной системы, снижение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь широко используются разнообразные виды ходьбы, задания на внимание, игры на внимание, ориентировку в пространстве.

В процессе занятий развитие двигательных качеств формируется через подвижные игры и эстафеты. Каждая игра и эстафета развивает целый спектр разнообразных способностей. Повторяя элементы игры, ребенок начинает чувствовать себя ловким, быстрым и подвижным. Учитя ориентироваться в пространстве.

Игра включает в себя:

Физические упражнения, игры на формирование навыков движения и развития двигательных способностей. Если обычные физические упражнения становятся игровыми упражнениями, они особенно привлекательны для детей, дают ощущение радости, успеха, соответствуют потребностям растущего организма, способствует его гармоническому развитию.

Преимущество игр и эстафет, перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, непроизвольно стимулирует двигательную активность учащегося, в игре используются естественные движения большей частью в развлекательной форме.

Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем учащегося. В роли игровой деятельности приобретаются новые знания, достижения, успехи, развитие памяти, внимания, ответственности.

Перечень игр и эстафет можно использовать из рекомендаций для детей дошкольного возраста.

Рекомендуемые виды спорта для детей младшего школьного возраста.

Тренировки по **мини-футболу** применимы в младшем школьном возрасте.

1 тайм может продолжаться 15 минут с полным восстановлением детей можно начинать второй тайм.

4.2. Специфика организации занятий для детей среднего школьного возраста (с 12 лет до 15 лет)

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счёт увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность; в спортивно-игровых двигательных действиях); силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. При выборе средств и методов, используемых на занятиях физической культурой, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Организация занятий

Занятие длится 50-60 минут

Подготовительная часть (продолжительность 10-15 минут).

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Больше времени уделяется общеразвивающим упражнениям, которые при подборе воздействуют на отдельные мышечные группы двигательного аппарата, суставы, конкретные группы мышц. Для улучшения овладения двигательными навыками, подбор упражнений зависит от поставленной задачи на занятии. Наиболее эффективными являются упражнения с предметами (палки, мячи, скакалки).

Основная часть (продолжительность 30-35 минут).

Решает задачи формирования специальных знаний и совершенствования двигательных навыков, качеств, развития скорости и силы. Основное содержание составляют упражнения на разучивание элементов разных видов спорта.

Заключительная часть (продолжительность 3-5 минут).
Заключительная часть направлена на снижение возбуждения нервной системы, снижение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь широко используются разнообразные виды ходьбы, задания на внимание, игры на внимание, ориентировку в пространстве.

Тренировки по **мини-футболу** могут продолжаться и в среднем школьном возрасте. Изменения во времени продолжительности игры. 1 тайм может продолжаться 20 минут с полным восстановлением детей можно начинать второй тайм. При наличии площадок волейбольной, баскетбольной, дети могут играть в стритбол, баскетбол, волейбол.

Бадминтон – инвентарь для игры в бадминтон несложен. Это ракетка и воланчик. Эта игра развивает у детей важные физические качества: координацию движений, ловкость, быстроту реакции.

В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность.

Задача всех упражнений начального этапа – не уронить волан во время упражнения.

Вот примерный перечень упражнений для ознакомления детей с воланом.

Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и пробовать достичь этого результата).
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.

- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.

- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

Для укрепления кора применяется комплекс общеразвивающих упражнений с отягощением и собственным весом. В данном возрасте целесообразно развивать координацию, скоростно-силовые качества, выносливость.

Суть упражнений состоит в том, чтобы развивать взрывную силу и скоростные качества, поэтому все упражнения проходят в динамике, непрерывно друг за другом с небольшими промежутками отдыха. Система тренировок напоминает кроссфит.

Универсальный комплекс для развития скоростно-силовых качеств.

Выполнять этот комплекс с небольшим перерывом между упражнениями. Каждое упражнение выполняется на максимально возможной скорости. Между циклами отдых до полного восстановления.

Количество повторов упражнений и количество циклов регулируется в зависимости от уровня подготовки. Можно выбрать 3-5 упражнений из списка и постепенно добавлять новые.

1. Максимальные выпрыгивания из полуприседа вверх.

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Начало упражнения присесть в полуприсед и с максимальным отталкиванием выпрыгнуть вверх. Приземление в и.п. и как можно быстрее повторить выпрыгивание.

2. Бёрпи.

Исходное положение: принять упор лёжа, далее сделать отжимание, подтянуть ноги к рукам в положение «лягушки», сделать выпрыгивание вверх, поднимая руки над головой

3. Скручивания.

Исходное положение: лечь на спину, согнуть ноги, ступни упереть в пол, руки за головой. Подтягивать туловище к коленям, отрывать лопатки от пола. Стараться напрягать только мышцы пресса, без рывков.

4. Смена ног в прыжке из выпада.

Исходное положение: сделать выпад, чтобы в коленном суставе опорной ноги был прямой угол. Из этого положения сделать прыжок и поменять ноги местами в полёте.

5.Прыжки на носочках

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине чуть уже, чем плечи. Прыгать максимально быстро на прямых ногах, работая только голеноостопом. Держать руки на поясе или работать руками, имитируя работу рук во время бега

5. Бег в упоре лёжа

Исходное положение: Принять упор лёжа как перед отжиманиями, кисти должны стоять под плечевыми суставами. Поочерёдно выносить колени до уровня груди, подобно бегу. Поясница должна быть слегка округлена, а пресс — всегда в напряжении. При этом стараться не поднимать плечи. (10-15 повторов или 10-15 секунд)

4.3.Специфика организации занятий для детей старшего школьного возраста (с 16 лет до 18 лет)

В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

Организация занятий

Занятие длится 50-60 минут

Подготовительная часть (продолжительность 10-15 минут).

В эту часть включают различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной и высокой нагрузкой.

Больше времени уделяется общеразвивающим упражнениям, которые при подборе воздействуют на отдельные мышечные группы двигательного аппарата, суставы, конкретные группы мышц.

Основная часть (продолжительность 30-35 минут).

Решает задачи закрепления специальных знаний и совершенствования двигательных навыков, качеств, увеличения силы и выносливости мышц. Основное содержание составляют упражнения на закрепление элементов разных видов спорта .

Заключительная часть (продолжительность 3-5 минут).

Заключительная часть направлена на снижение возбуждения нервной системы, снижение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь широко используются разнообразные виды ходьбы, задания на внимание.

Тренировки по **мини-футболу или футболу** продолжаются в старшем школьном возрасте. Изменения во времени продолжительности игры. 1 тайм может продолжаться 30 минут с полным восстановлением между таймами. При наличии площадок волейбольной, баскетбольной, дети могут играть в стритбол, баскетбол, волейбол.

Для укрепления кора применяется комплекс общеразвивающих упражнений с отягощением и собственным весом. В данном возрасте упражнения могут быть направлены на увеличение силы и выносливости мышц.

Силовые способности – это способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерный комплекс на развитие силовых показателей и силы мышц.

Выполнять этот комплекс с небольшим перерывом между упражнениями. Каждое упражнение выполняется на максимально возможной скорости. Между циклами отдых до полного восстановления.

Количество повторов упражнений и количество циклов регулируется в зависимости от уровня подготовки. Можно выбрать 3-5 упражнений из списка и постепенно добавлять новые.

Упражнения на силу рук и плечевого пояса

1. Классические отжимания широким хватом

Исходное положение руки широко друг от друга, кисти расположите параллельно друг другу. Стопы поставить по ширине таза.

Принять положение планки, подтянув мышцы живота, удерживая поясницу прямо относительно всего туловища.

Сгибать локти и опускать грудную клетку максимально к полу. Локти «смотрят» по сторонам. Разгибать локти полностью в верхней точке.

2. Классические отжимания широким хватом

Исходное положение

Поставить руки широко друг от друга, кисти расположить параллельно друг другу. Стопы по ширине таза.

Принять положение планки, подтянув мышцы живота, удерживая поясницу прямо относительно всего туловища. Сгибать локти и опускайте грудную клетку максимально к полу. Локти «смотрят» по сторонам. Разгибать локти полностью в верхней точке

3. Отжимания с накатом

Исходное положение

Принять упор лежа

Продвинуться стопами на шаг вперед, накатывая корпус над кистями. Отжаться и продвинуться еще на шаг вперед. Сделав 3-4 наката и отжимания, выполнить шаги назад, после каждого шага выполнять отжимания и так далее.

4.Отжимания с руками на возвышенности

Исходное положение

Принять упор лежа

Поставить ладони на скамью или платформу широкой или узкой постановкой. Опуститься максимально грудью вниз, верху полностью выпрямить локти.

5.Отжимания с отводом рук в стороны

Исходное положение

Принять упор лежа

В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.

6.Отжимания с отводом ног в стороны

Исходное положение

Принять упор лежа

В упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.

Упражнения на силу пояса и нижних конечностей

1.Присед

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки согнуты в локтях перед собой на уровне груди.

Выполняя приседания, стараться удерживать колени в неподвижном положении и опускаться до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу, затем плавно подняться вверх. Следить за тем, чтобы плечи не выходили за уровень колен.

2. Упражнения “фигурист”

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены по бокам.

Сделать широкий шаг правой ногой назад и завести ее за левую ногу таким образом, чтобы они оказались скрещены между собой. Прыжковым движением сменить положение ног на противоположное – правая нога опорная, левая нога уходит назад за правую. Руки движутся в ту же сторону, в которую происходит смена ноги. 3 подхода по 12 раз.

3.Выпрыгивания из приседа

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены вдоль тела, взгляд перед собой.

Плавно отвести таз назад и выполнить присед до параллели с полом, затем резким взрывным движением, отталкиваясь через пятки, выпрыгнуть вверх как можно выше. 3 подхода по 10 раз.

4. Выпады

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки расположены по бокам.

Сделать шаг вперед правой ногой, и опускаться вниз до тех пор, пока колено левой ноги слегка не коснется пола. Следить за тем, чтобы колено опорной ноги не выходило за уровень носка/переднюю часть стопы. Сменить ногу и повторить движение. 3 подхода по 10 выпадов.

5. Подъем на стопе

Исходное положение: встаньте на правую ногу. Принять беговую позу, приподняв бедро и слегка согнув колено левой ноги.

Сохраняя равновесие, оттолкнуться передней частью стопы и подняться вверх. Стараться не приземляться на пятку. 3 подхода по 20 на каждую ногу

Комплекс ГТО

Занятия на открытом воздухе – это дополнительная возможность провести время с пользой для здоровья, укрепить все группы мышц. Но, кроме этого, занимаясь на регулярной основе, можно подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО.

ГТО – это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России №1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

– обязательные;

– по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

Полную информацию Вы сможете найти на сайте ГТО <https://user.gto.ru>

5. Рекомендации по привлечению населения к занятиям на открытых площадках

Современные дети и молодежь проводят от двух до десяти часов ежедневно в виртуальной сети Интернет, которая влияет на формирование жизненных ориентиров и ценностей. Социальные сети, твиты и блоги оказывают сильное воздействие, поэтому данные формы коммуникации необходимо использовать для популяризации спорта и здорового образа жизни. Например, можно мотивировать детей и молодежь через «волевые» посты – акцентировать на значимости воли человека, рассказывая о современных людях-инвалидах, которые несмотря на физические ограничения, достигают спортивных высот. Также действенны «эстетические» блоги – изображения, фотографии, видеоотчеты людей за определенный период времени, избавившихся от лишнего веса, смоделировавших свою фигуру. Можно использовать «страшилки»-твиты, посвященные последствиям курения, злоупотребления спиртными напитками, наркозависимым и любителям фаст-фуда. Также возможно использовать всплывающие «рекламные» постеры о любви к спорту и активному образу жизни, которые на подсознательном уровне сформируют необходимый положительный образ и помогут задуматься о занятиях спортом и физической культурой.

В настоящее время большая популярность завоевали социальные сети, в частности, ВКонтакте. Основным ядром целевой аудитории является молодежь в возрасте 18-34 лет (порядка 94% всех посетителей), включая 24% в возрасте до 18 лет, 37,9% в возрасте 18-24 года, 31,9% в возрасте 25-34 года. Ежемесячная аудитория составляет около 54,6 млн чел., более половины которых публично активны и размещают в среднем около 40 млн сообщений ежедневно.

Публичный контент в социальных сетях является показателем общественных настроений и мнений, позволяет определить общественные проблемы. Проведенное исследование компании BrandAnalytics позволило выявить наиболее актуальные темы сообщений в социальных сетях. Применительно к физической культуре самыми интересными являются раздел самостоятельного создания новостей и раздел обсуждения новостей. Контент по принципу создания новостей представляет собой размещение фото и видео с места событий (спортивных мероприятий, соревнований и т.п.). Данный тип сообщений популярен ввиду широкого распространения мобильного доступа в Интернет, режима онлайн и возможности размещения в реальном

времени. Контент «Новости и их обсуждение» подразумевает размещение и обсуждение постов и репостов общественных событий. Число и частота подобных сообщений напрямую зависят от информационного фона, например, увеличивается количество обсуждений в период проведения Олимпийских игр и других значимых событий. Однако интернет-технологии в области пропаганды физической культуры и спорта используются в России недостаточно активно. Эффективным представляется применение инфографики – вида графического дизайна, представляющего собой обобщение данных в графической форме. При помощи данного метода сложная информация представляется легкой для восприятия иллюстрацией, что делает ее визуально более привлекательной и легко усваиваемой. Текст носит сопроводительный характер, основная часть информации представляет собой графические элементы, что позволяет на 1 листе расположить в среднем 2 страницы машинописного текста. В этой связи инфографика пользуется большой популярностью в спорте, так как дает возможность разместить информацию, требующую детализации и точности.

Интересным представляется проведение различных конкурсов с вручением призов для школьников. Данный вид деятельности вызовет заинтересованность среди молодых людей, особенно если конкурсные работы будут размещены на различных площадках, в том числе в социальных сетях.

Современная жизнь в мегаполисах и крупных городах накладывает определенные условия, ограничения и создает предпосылки для молодежных объединений различной направленности. Данные объединения выполняют функцию сплочения, формируют коллективное сознание и понятие о ценностях, организуют совместный досуг. Данные общества могут транслировать положительную активность и формировать ценностные ориентиры индивида. В частности, «Бэкпэкеры», представляющие собой путешественников, не использующих услуги туристических компаний; «СтрейтЭдж», агитирующие за здоровый образ жизни, самоконтроль, отказ от употребления алкоголя, наркотиков, табакокурения; «Натуристы», призывающие к максимальному приближению человека к природе, ведущие здоровый образ жизни, без вредных привычек, любящие заниматься спортом; «Яппи», ведущие активный деловой образ жизни и посещающие фитнес-центры. Данный способ можно использовать и для объединения подростков в сообщества для занятий на открытых спортивных площадках.

Результат пропаганды и социальной рекламы должен представлять собой понимание спорта и физической активности как важной социальной ценности.

Итак, для пропаганды здорового образа жизни и вовлечения детей и молодежи в активные занятия на открытых спортивных площадках можно использовать следующие направления работы:

1. Организация агитационно-массовой работы среди родителей детей, учащихся, которая может включать: беседы о физической культуре, о видах спорта, культивируемых в городе, в муниципальном образовании, в поселке; предоставление информационного материала в виде программ, пособий, методик, с помощью которых родителей необходимо информировать о возможностях занятия спортом и приобщения к физической культуре и спорту детей.

2. Организация и проведение внеклассных спортивно-массовых мероприятий: дни здоровья; Спартакиада, которую можно проводить в трех возрастных группах (5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы) по мини-футболу, волейболу, баскетболу; спортивный праздник «Веселые старты» во всех возрастных группах; президентские состязания в 4, 7, 9 классах; военно-спортивная игра «Зарница» для учащихся 8-11 классов; лыжные эстафеты во всех возрастных группах; соревнования по подтягиванию, стрельбе и т.п.

3. Организация регулярных мероприятий, не требующих дополнительных финансовых ресурсов:

- ежедневная утренняя гимнастика на открытом воздухе (в течение года);

- еженедельное проведение на открытых площадках спортивных мероприятий с участием актива из числа старшеклассников;

- организация физкультурно-оздоровительных праздников микрорайонов «Папа, мама и я – спортивная семья», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!», «Малыш», «Нептун», «Золотая осень» (по календарному плану) и др.

4. Улучшение инфраструктуры городских дворов.

5. Активизация использования социальных сетей для целей популяризации и пропаганды физической культуры и спорта, в том числе создание групп в популярных сетях ВКонтакте и др., ведение блога, использование «волевых» постов и «эстетических» блогов, публикации твитов-«страшилок», посвященных последствиям курения, злоупотребления спиртными напитками, наркозависимости и потребления фаст-фуда и др.

6. ВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ ИНСТРУКТОРОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для систематизации работы инструктора по физической культуре ему необходимо вести документацию. К ней относятся следующие документы:

- Анкета занимающегося (анкетирование проводится тренером ДО начала серии занятий, для сбора первичной информации о занимающемся);
- Журнал учета работы инструктора по физической культуре по проекту «Спорт в каждый двор».

Примеры документов приведены в Приложениях 1 и 2.

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бахарев, Ю.А. Педагогика физической культуры и спорта / Ю.А. Бахарев, С.В. Соколовская. Методическая разработка. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2021. – 31с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И.Дубровский: Учеб. для студ. высш. учебных заведений - Москва: изд-во «ВЛАДОС», 2001. - 608с.
3. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р.Исаковиц, К.Клиппингер; пер. с англ. С.Э.Борич – Минск: «Поппури», 2015. - 240с.
4. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С.Э.Борич – Минск: «Поппури», 2014. - 224с.
5. Линк, Н. Анатомия боевых искусств / Н.Линк, Л.Чоу – Москва: Эксмо, 2013. - 136с.
6. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э.Борич – Минск: «Поппури», 2008. - 160с.
7. Пулео, Дж. Анатомия бега / Дж.Пулео, П.Милрой; пер. с англ. В.М.Боженев – Минск: «Поппури», 2011. - 200с.
8. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М.Смирнов, В.И. Дубровский: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений - Москва: изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002. - 608с.

9. Шемятихин, В.А. Скандинавская ходьба: учеб. пособие / В.А.Шемятихин, И.М.Добрынин – Екатеринбург: Урал. федер. ун-т, 2018. – 204с.
10. Шолих, М. Круговая тренировка / М.Шолих – Москва: изд-во «Физкультура и спорт», 1966. - 167 с.
11. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Н.Эванс; пер. с англ. С.Э.Борич–Минск: «Поппури», 2008. - 198с.

ЕСЛИ ТЫ САМОЗАНЯТЫЙ

Для продвижения услуг тренера мы рекомендуем оформить статус самозанятого.

Зачем тренеру статус самозанятого?

- ***Защита от проверок и штрафов за незаконную предпринимательскую деятельность.***

Например, можно открыто рассказывать о своих услугах тренера в блоге или развивать инстаграм без оглядки на налоговую инспекцию.

- ***Возможность больше зарабатывать на деятельности тренера.***

Самозанятые могут выдавать чеки, а юрлицам и ИП, которые с ними сотрудничают, не нужно платить за них НДС и взносы (п. 9 ст. 2 закона № 422-ФЗ). Это выгодно юрлицам, а у вас могут появиться корпоративные заказчики.

- ***Официальный доход и льготные кредиты.***

У вас будет подтверждение дохода, по которому можно взять кредит, ипотеку или аналог справки 2-НДФЛ для визы. А еще для самозанятых есть разные льготы, например льготная аренда госимущества и кредит по сниженной ставке на развитие бизнеса.

- ***Можно совмещать с основной работой или пенсией.***

Если вы пенсионер или работаете на основной работе, оформление статуса самозанятого дает законную возможность получать дополнительный доход. Работодатель не может быть против, если ваша самозанятость не мешает основной работе.

- ***Отсутствие деклараций и взносов.***

Все, что делает самозанятый — отмечает приход денег на счет как доход и платит налог 4 или 6%. И даже списание налога можно сделать автоматическим.

Кто может стать самозанятым?

По закону 422-

ФЗ(<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=349151&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.8846858258040302#08737112711512769>) самозанятым может стать физическое лицо, в том числе индивидуальный предприниматель.

Два главных условия:

- работа без наемных работников
- доход не более 2,4 млн рублей в год / 200 000 рублей в месяц

С 19 октября 2020 года налоговый режим для самозанятых доступен по всей России.

Налоги для самозанятых

Для самозанятых разработано специальное приложение – «**Мой налог**».<https://npd.nalog.ru/app/>

Установите его на свой смартфон и зарегистрируйтесь. Это займет 3 мин.

Отказаться от статуса самозанятого можно в любой момент, и это также быстро и легко, как зарегистрироваться. Ехать для этого никуда не нужно.

Налоги для самозанятых

Самозанятый платит 4% от дохода, если его клиент – другой человек, физическое ли, и 6%, если работает на компанию, организацию, ИП– юрлицо.

Например, тренер может индивидуально и абсолютно легально заниматься с человеком и платить 4% от доходов. Или тренер работает с корпоративной командой за свои услуги он платит налог 6%.

Ставки по налогам 4 и 6% не изменятся до конца 2028 года. Больше ничего платить не нужно – дополнительных взносов, как на других системах налогообложения, нет.

Если нет дохода, то ничего платить не нужно!

Как принимать деньги и оплачивать налог?

Для этого не нужен расчетный счет в банке или контрольно-кассовая техника. Вы можете принимать оплату на обычную банковскую карту, а чек выдавать, если требуется, через приложение «Мой налог» или личный кабинет на сайте ФНС.

Чтобы принять оплату от юридического лица, необходимо предоставить реквизиты вашей банковской карточки партнеру-плательщику.

Если вы получили доход, просто вносите сумму в приложение «Мой налог». Это единственное действие, которое от вас требуется.

Приложение само рассчитает налог, и оплатить его можно там же – в приложении. Не нужно никуда ходить или сдавать какую-то дополнительную отчетность.

В приложении можно настроить автоматическое списание налога, для этого нужно просто привязать свою банковскую карту.

Продвижение

Получение статуса самозанятый, тренеру по общей физической подготовке автоматически дает право легально и официально брать деньги за свою работу.

А что бы люди высоко оценили вашу работу, нужно быть профессионалом, влюбленным в свое дело.

Интернет и социальные сети раскрыли перед нами огромные возможности. Это мощный инструмент, в котором можно рассказать о себе и своей деятельности.

Не каждый готов из нас к публичности и массовой популярности. Зачастую это и не требуется.

Важнее, чтобы ваши соцсети могли ответить на вопросы:

- в чем моя профессиональная специализация?
- чем я могу помочь (какую услугу оказать)?
- сколько это стоит (или как узнать сколько это стоит)?
- как со мной можно связаться?
- отзывы моих подопечных
- подтверждение квалификации

Сейчас популярна идея создания и развития личного бренда. Но она работает, если создаваемый вами виртуальный образ соответствует вашим достижениям в реальности.

Личный бренд – это сформировавшийся в сознании других людей образ, выражающий их опыт и ожидаемую пользу от взаимодействия с вами.

Если вы – профессиональный тренер, сам регулярно практикующий тренировки, посещающий мастер классы, занимающийся развитием, ведущий индивидуальные и групповые тренировки, имеющий благодарности и отзывы подопечных, то просто расскажите это на страницах ваших соцсетей.

Наша социальная активность в жизни должна иметь подкрепление активностью в социальных сетях.

Из потребителей контента мы должны превратиться в источник полезного, развивающего, позитивного контента.

В основе всего лежит обмен энергии. Это закон физики. Мы с вами, получая новые знания и умения, осваиваем их через применение на практике. И делимся ими с другими людьми.

Определите свои личные и профессии цели.

Чего вы хотите достичь до конца этого года? В следующем году? А через 5 лет?

Найдите ответы на эти вопросы, запишите и поделитесь этими планами в своем личном блоге.

Выберите основной канал коммуникации – популярную социальную сеть в вашем регионе/стране.

Как выбрать основной канал коммуникации? Идите за своей аудиторией. Узнайте их предпочтения.

Отследите свои коммуникации: какой социальной сетью вы чаще пользуетесь, в каком мессенджере вы чаще отправляете/получаете сообщения, через какой канал коммуникации вы получаете больше запросов.

Используйте остальные социальные сети как вашу визитку, возможность вас найти и перейти на основной канал коммуникации.

Хотите расширить аудиторию, осваивайте новые каналы.

Пробуйте себя, создавайте новый контент. Он может быть обучающим, развлекательным, познавательным, личным.

Текст, фото или видео - не важен выбранный вами формат. Главное – это суть и смысловое содержание вашего контента, а также это должно быть органично с вами и вашими целями.

В каждом из нас есть творческое начало, у каждого свои способности.

Пройдите курсы фото-видео съемки, монтажа видео, написания текстов.

Составьте контент план. Не думайте о том, что подумают другие.

Держите в фокусе внимания свою цель, и воплощайте задуманное.

Желаем успехов!

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ДАЛЬШЕ РАЗВИВАТЬСЯ



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «**Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского**» предлагает целый ряд образовательных программ как дополнительного образования, так и программ магистратуры.

ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

1. «Уличная атлетика».

Программа профессиональной переподготовки «Специалист физической культуры и спорта. Тренер по общей физической подготовке» предназначена для осуществления профессиональной тренерской деятельности на открытых спортивных площадках.

Продолжительность курса: 250 ак.часов.

Стоимость 15 000 руб.

График занятий: дистанционный, онлайн курс.

Документ об окончании:

Диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения тренерской деятельности **по общей физической подготовке**

2. «Физическая культура и спорт»

Курс состоит из двух блоков. Первый блок, позволяет изучить все компоненты физкультурно-спортивной деятельности, построения учебно-тренировочного процесса. Второй блок направлен на подготовку выпускников программы к профессиональной **управленческой**, а также методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Продолжительность курса: 550 ак.часов, продолжительность 1-го блока – 250 ак.часов.

Стоимость общего курса обучения, состоящего из двух блоков – 40 000. Стоимость каждого отдельного блока – 25 000.

График занятий: по субботам, без отрыва от производства, есть возможность прохождения лекционных занятий в дистанционном формате.

Документ об окончании:

Диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения **педагогической, тренерской, методической и управленческой** деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Учебные модули состоят из лекционных блоков, а также занятий практической направленности. В процессе обучения проводятся круглые столы, встречи с представителями Министерства спорта, мастер-классы ведущих тренеров и специалистов физкультурно-спортивной сферы, консультации преподавателей-практиков.

Итогом обучения является создание и защита практико-ориентированного проекта. Новизна программы обусловлена направленностью на актуализацию профессионального опыта и творческого потенциала слушателей.

Подробная информация на сайте факультета ФКС ННГУ
www.fks.unn.ru

3. «Физическая культура и спорт: сфера фитнеса»

Программа позволяет изучить и освоить все компоненты физкультурно-спортивной деятельности в фитнес-индустрии, построения учебно-тренировочного процесса, общения с клиентами, питания и т.д.

Продолжительность курса: 250 ак.часов.

Стоимость 25 000 руб.

График занятий: по субботам, без отрыва от производства, есть возможность прохождения лекционных занятий в дистанционном формате.

Документ об окончании:

Диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения профессиональной деятельности в сфере **физической культуры и фитнеса**.

Подробная информация на сайте факультета ФКС ННГУ
www.fks.unn.ru

Консультации по телефону: (831) 462-34-89, +7 (901) 801-84-00 – Денисова Алена Валерьевна, +79087222552 – Соколовская Светлана Владимировна

Заявки на участие принимаются по эл.почте: dopobr@fks.unn.ru



НОВАЯ МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА «Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»

Программа нацелена на подготовку психологов, специализирующихся в области профессионального и массового спорта, ведения здорового образа жизни, осуществляющих практическую деятельность на основе спортивной, социальной, организационной и консультативной психологии.

Направление подготовки: 37.04.01 – Психология.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ:

- Возможность совмещать с работой: обучение на очной и очно-заочной форме в вечернее время;
- Широкое применение ДИСТАНЦИОННЫХ технологий обучения;
- Возможность одновременного получения второго диплома (европейского образца) в Национальной спортивной Академии Василь Левски (Болгария);
- После окончания программы – возможность дополнительного заработка в качестве психолога-консультанта по здоровому образу жизни, спортивного психолога.

Приемная кампания 2022:

- 7 бюджетных мест – очная форма обучения;
- очно-заочная форма обучения (2 года 6 месяцев).

Консультации по телефону: (831) 462-34-89, +7901801-84-00 – Денисова Алена Валерьевна, +79087222552 – Соколовская Светлана Владимировна.

Заявки на участие принимаются по эл.почте: psysport@fks.unn.ru.

Более подробная информация: на сайте факультета ФКС ННГУ www.fks.unn.ru.

КЛАССИЧЕСКАЯ МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА **«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»**

Цель программы: подготовка профессионалов, обладающих компетенциями в области сферы управления, умеющих адаптировать современные управленческие технологии в сфере физической культуры и спорта к российским реалиям и зарубежному опыту, способных обеспечивать эффективные коммуникации с предпринимательской средой и гражданским обществом, а так же в области образования в сфере физической культуры и спорта, двигательной рекреации и реабилитации, пропаганды здорового образа жизни, сферы услуг и туризма.

Профессиональные перспективы: Магистерская программа направлена на приобретение выпускниками компетенций, которые позволят эффективно выполнять функции руководителя, эксперта, аналитика, разработчика, менеджера-координатора и т.д. Получив степень магистра физической культуры, выпускник реализует на практике профессиональные знания, которые позволят управлять командой, планировать и организовывать ее деятельность, развивать свой лидерский потенциал.

Форма обучения: Факультет предлагает как бюджетную (на конкурсной основе), так и внебюджетную (с оплатой стоимости обучения на договорной основе) формы обучения в магистратуре.

Памятка инструктору

Структура занятий состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть включает упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания в соответствии с возрастом.

Больше времени уделяется общеразвивающим упражнениям, которые при подборе воздействуют на отдельные мышечные группы двигательного аппарата, суставы, конкретные группы мышц.

Основная часть способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия каждого возраста.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста занятия носят преимущественно игровой характер.

В среднем школьном возрасте основное содержание занятий направлено на развитие скорости и силы, а также упражнения на разучивание элементов разных видов спорта.

В старшем школьном возрасте содержание занятий направлены на увеличение силы и выносливости мышц, а также закрепление элементов видов спорта.

Заключительная часть снижает возбуждения нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Средством разнообразны виды ходьбы, заданий на внимание.

Приложение 2

Анкета занимающегося

Ф.И.О. занимающегося _____

Возраст _____ Дата рождения _____

Район проживания _____

Есть ли противопоказания для занятий физической культурой _____

Занимаетесь ли вы в спортивных секциях, кружках _____

Занимаетесь ли вы спортом (если да, то каким) _____

Какие виды спорта вам больше нравятся _____

Какие формы занятий на открытом воздухе вам нравятся _____

Сколько раз в неделю хотели бы посещать занятия _____

ваши пожелания _____

Дата заполнения _____ Контакты _____

(наименование учреждения)

Журнал учета работы инструктора по физической культуре по проекту «СПОРТ В КАЖДЫЙ ДВОР»

Группа _____

Инструктор _____

Начат _____

Окончен _____

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

«Утверждаю»

_____ 2022 г.

Месяцы	Часы проведения занятий						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Январь							
Февраль							
Март							
Апрель							
Май							
Июнь							
Июль							
Август							
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							

СПИСОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ

№п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Телефон

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ

№п/п	Фамилия Имя	Месяц / число																

УЧЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Кол-во участников

ИТОГИ РАБОТЫ ЗА КАЛЕНДАРНЫЙ ГОД

1	Количество постоянно занимающихся (более 6 мес.)
2	Итоги тестирования
3	Количество занимающихся за отчетный период
4	Мероприятия по улучшению спортивной базы
5	Замечания и предложения

ОТМЕТКА О ПРОВЕРКЕ ЗАНЯТИЙ

№п/п	Дата	Выводы и предложения	Проверяющий

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
организации физкультурно-спортивной работы
с детьми в возрасте от 3 до 18 лет на открытых
спортивных площадках**

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им.
Н.И. Лобачевского»
603022, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.