



СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ЭТАПОВ

**Руководитель центра
профессионального развития
в индустрии спорта и фитнеса ВГУЭС
Мыльникова Л.С.**

Обучение — это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций.

1. Этап начального разучивания.

Цель — сформировать у клиента основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи.

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.
2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.
3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

2. Этап углубленного разучивания.

Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи.

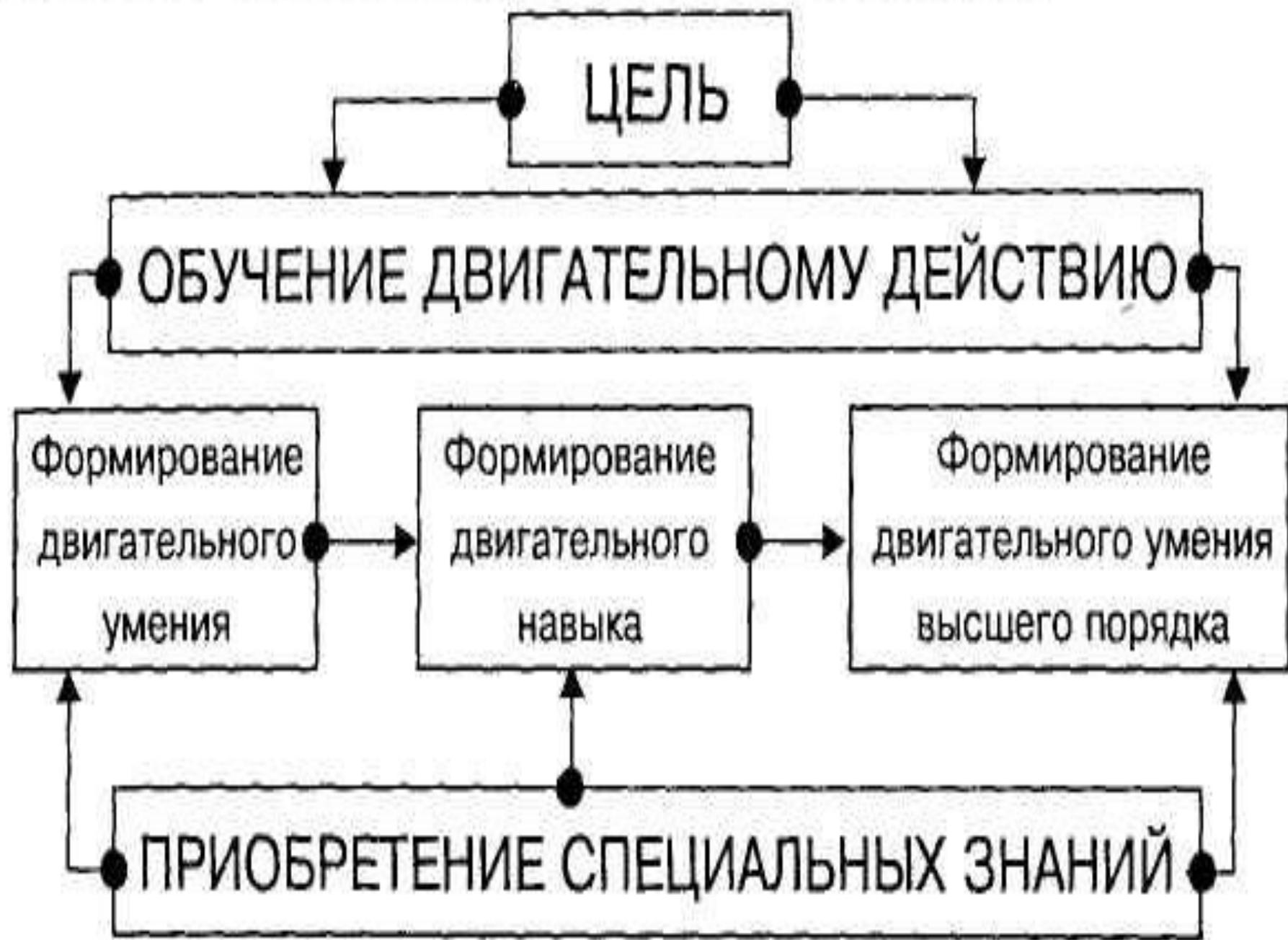
1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи.

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.



- **ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ** — это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.
- **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК** — это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит **автоматизированно**, т.е. не требуется специально направленного на них внимания.

Планирование:

- ***Перспективное:***

- Общий годовой план учебного учреждения
- - Перспективный план укрепления здоровья, физ. и двиг. развития детей по возр. группам — помогает определить ближайшую зону развития, отобрать программный материал, составляется на основе диагн. карты группы

- ***Текущее***

- Календарный план работы на 1-4 недели — отражает все формы ФК работы и их содержание

- ***Оперативное***

- План - конспект ФК занятия

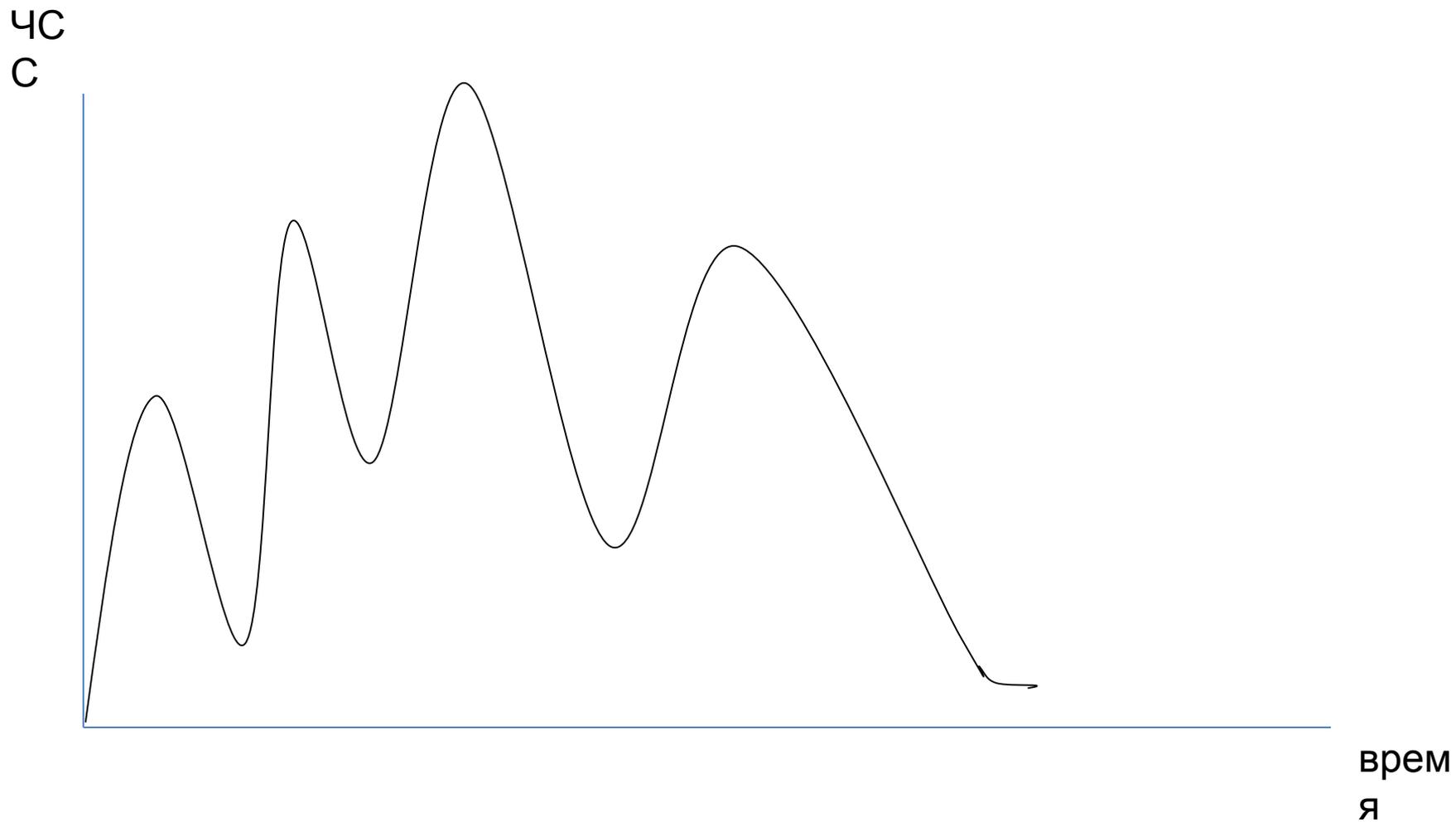
План на месяц для групповых программ

Вид деятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
СБУ:												
march	0	П	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
step Touch	0	П	3	3								
Out		0	П	3								
Out-in		0	П	3					3	3		
V-step		0	П	3					3	3		
Double Step touch	0	П	3									
Open step	0	П	3					3				
Mambo			0	П	3	3	3			3	3	
Cha cha cha			0	П	3			3			3	
.....												
Связки												
-Классическая аэробика	0	П	3									
-Степ-аэробика				0	П	3	3					
-Танцевальная аэробика						0	П	3				

План-конспект урока физической культуры №.....для учащихся.....класса

Содержание тренировочного занятия	Дозировка, мин.	Методические указания.
Вводная часть	2	
1. Построение, проверка присутствующих, объяснение задач урока		
Подготовительная часть (разминка):	20	
1. Ходьба, бег в умеренном темпе и с ускорениями	5	Следить за дыханием, соблюдать дистанцию.
2. ОРУ без учета специфики предстоящей работы.	5	Выполнение на счет, с максимальной амплитудой.
3. Специальные развивающие упражнения без учета специфики предстоящей работы.	5	
4. Разминка, построенная на элементах техники борьбы.	5	Выполнение в парах, применение самостраховки.
Основная часть:	5	Из положения сидя.
1. Изучение техники переката с одного бока на другой.		Из положения приседа.
2. Обучение техники падения на спину.		
3. Обучение техники падения на бок.	30	Из положения сидя.
4. обучение технике падения на спину через партнера, стоящего на четвереньках.	5	Подбородок прижат к груди, удар ладонями о ковер.
5. Обучение технике падения на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	5	Плотно прижаться боком к партнеру.
6. Игра с применением элементов борьбы.	5	
Заключительная часть:		
1. упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.		
2. Подведение итогов.	2	
Всего	60	

Пульсометрия



Структура занятия по ФК

Каждый урок состоит из 3-х функционально связанных составных частей:

Подготовительная 5-10 мин. – организация учащихся, объяснение задач урока, подготовка организма к предстоящим нагрузкам и выполнению упражнений

Основная 25-30 мин. – решение основных задач занятия, **ОБУЧЕНИЕ, ПОВТОРЕНИЕ и ЗАКРЕПЛЕНИЕ.**

Заключительная 3-5 мин. Задачи – обеспечение плавного перехода от возбуждения к относительно спокойному состоянию, подведение итогов занятия.

Типы уроков:

Вводный – в начале года

Занятие изучения нов. материала – ознакомление с новыми упр. и их первонач. усвоение

Занятие совершенствования – углубленное изучение и закрепление материала

Смешанный (комплексный) – содержат задачи, характерные для вышеперечисленных типов занятия и наиболее часто используются в практике физического воспитания.

Контрольный – выявление уровня подготовленности, проверка усвоения ЗУН.

Характеристика тренировочной нагрузки

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) интенсивностью нагрузки;
- б) объемом нагрузки;
- в) характером упражнений.

Интенсивность нагрузки

Интенсивность - характеристика, отражающая как величину внешней нагрузки, так и степень усилия человека при ее преодолении.

Интенсивность возрастает при:

- Увеличении веса отягощения.
- Приближении к состоянию «отказа» в последних повторениях подхода.
- Сокращении паузы между подходами.
- Увеличении скорости движения («внешняя» интенсивность) или, иногда, ее уменьшении («внутренняя» интенсивность).

Методы оценки интенсивности нагрузки по ЧСС

- 1. Оценка интенсивности в процентах от ЧСС_{макс}** с. «220 минус возраст», дающий достаточно точный показатель ЧСС_{макс} (хотя 5-10% людей могут иметь отклонения 12-24 уд/мин в ту или иную сторону).
- 2. Оценка интенсивности по методу Карвонена.** Тренировочная частота сердечных сокращений (ЧСС тр) = (ЧСС_{макс} - ЧСС „покое“) x требуемую интенсивность (от 50 до 85%) + ЧСС в покое.

Объем нагрузки - характеристика, связанная с работой (A), выполненной человеком по преодолению внешнего сопротивления.

Объем возрастает при:

- Увеличении количества повторений в отдельном подходе.
- Увеличении количества подходов в упражнении.
- Увеличении количества упражнений на отдельную мышечную группу.

Характер упражнений

По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы:

Глобального (при выполнении которых в работе участвует более $2/3$ общего объема мышц)

регионального (от $1/3$ до $2/3$)

локального воздействий (до $1/3$ всех мышц)

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Предварительный контроль

Оперативный контроль

Текущий контроль

Итоговый контроль

Методы контроля.

- Визуальное наблюдение за состоянием клиента

Нормальная степень окраска кожи лица или ее небольшое покраснение, незначительная потливость, учащенное дыхание, отсутствие нарушения координации движений и нормальная, бодрая походка свидетельствуют о не большой степени утомления.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением кожи лица, большой потливостью, глубоким и значительно учащенным дыханием, нарушением координации движений (при выполнении упражнений и при ходьбе - неуверенный шаг, покачивание).

- **Большая степень** утомления характеризуется резким покраснением, побледнением или даже синюшностью кожи, очень большой потливостью с появлением соли на висках, рубашке, майке, резко учащенным поверхностным, иногда беспорядочным дыханием с отдельными глубокими вдохами, значительными нарушениями координации движений (резкие нарушения техники, покачивание, иногда падение). В зависимости от степени утомления в той или иной мере может ухудшаться и внимание клиента.

- Оценка функционального состояния клиента

Тест Руфье-Диксона:

$((p_1 + p_2 + p_3) - 200) / 10$, где p_1 - пульс в покое, p_2 - пульс после 20 приседаний, p_3 - пульс после минуты отдыха.

Итоговые цифры: 1-3 - отличный показатель, 3-6 - хороший, 6-9 - удовлетворительный.

Коэффициент экономичности

кровообращения (КЭК) - это минутный объем крови.

Вычисляется по формуле: (АД сист. минус АД диаст.) x ЧСС. В норме КЭК = 2600. При утомлении он увеличивается.

Ортостатическая проба

Измерение толщины КЖС

Места измерения кожно-жировой складки для мужчин:

- На боку - диагональная складка берется между подвздошной костью и нижним краем грудной клетки.
- На животе - вертикальная складка берется примерно в 2,5 см в сторону от пупка.
- На груди - диагональная складка берется посередине между подмышечной впадиной и соском.
- В подмышечной впадине - вертикальная складка на средней подмышечной линии приблизительно на уровне соска

Формулы для расчета процентного содержания жира:

- $0,27784 \times \text{сумму толщины четырех складок в мм} = A$
- $0,00053 \times \text{сумму толщины складок в квадрате в мм} = B$
- $0,12437 \times \text{возраст в годах} = C$
- $(A - B + C) - 3,28791 = \% \text{ жира}$

Нормы содержания жира в теле

- До 5% Жизненно необходимый жир
- 5-13% Спортсмены
- 12-18% Оптимальная физическая форма
- 10-25% Оптимальное состояние здоровья
- > 25% Ожирение

Места измерения кожно-жировой складки для женщин:

- На задней поверхности плеча - вертикальная складка берется посередине между плечевым и локтевым суставами
- На боку - диагональная складка берется между подвздошной костью и нижним краем грудной клетки.
- На животе - вертикальная складка берется примерно в 2,5 см в сторону от пупка.

Формулы для расчета процентного содержания жира:

- $0,41563 \times \text{сумму толщины трех складок в мм} = A$
- $0,00112 \times \text{сумму толщины складок в квадрате в мм} = B$
- $0,03661 \times \text{возраст в годах} = C$
- $(A - B + C) + 4,03653 = \% \text{ жира.}$

Нормы содержания жира в теле

- До 10% Жизненно необходимый жир
- 12-22% Спортсмены
- 16-25% Идеальная физическая форма
- 18-33% Оптимальное состояние здоровья
- > 33 % Ожирение

Виды отдыха:

1 активный

2 пассивный

3 смешанный

Активный – переключение на др.

деятельность отличную от тренировок.

Пассивный – покой без двигательной активности.

Интервалы отдыха в одном занятии:

1 короткий

(жесткий – фаза недовосстановления)

восстанавливается до 120уд., после этого можно работать с нагрузками большой интенсивности.)

2 средний

(ординарный – фаза компенсации) ЧСС 110-120уд., после этого можно выполнять нагрузку субмакс. Интенсивности)

3 длинный

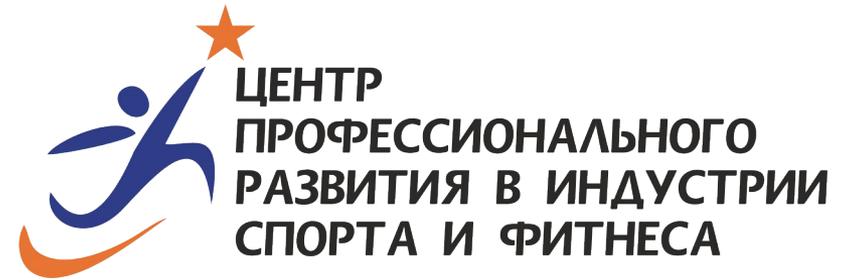
(экстремальный – фаза суперкомпенсации) ЧСС восстанавливается 90-100уд., после этого можно выполнять нагрузку макс.интенсивности.

Интервалы отдыха м\д занятиями:

1 сжатый (фаза недовосстановления) такой вариант требует хорошего сост.здоровья

2 Ординарный (фаза относительной нормализации)

3 Суперкомпенсаторный (фаза супер компенсации) позволяет повышать нагрузку на следующее занятие.



СПАСИБО ЗА ВНИМАННЯ!