

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности для учащихся
6-7-х классов по настольному теннису учителя физической культуры
МАОУ СОШ № 66 имени Евгения Дороща г. Краснодар
Филлер Анны Андреевны

Рабочая программа внеурочной деятельности по настольному теннису разработана для учащихся 6-7-х классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 68 учебных часов практических и теоретических занятий. Программа имеет спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа ориентирована на создание условий для физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта избранного вида, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Целью рабочей программы по настольному теннису является формирование у учащихся 6-7 классов основ здорового образа жизни, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении.

Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Программа внеурочной деятельности по настольному теннису в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам, и позволяет процессу обучения быть системным, методически грамотным и эффективным.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Е.Ю. Корчагин

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,
и. о. директора МКУ КНМЦ

Н.П. Олофинская

Дата 27.03.2023 № 125



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 66 имени Евгения Дороша

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ № 1____
от 31.08.2022 года протокол № 1_

Председатель педсовета

М.Н.Захарова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Уровень образования: основное общее образование (6-7 классы)

Количество часов: 34

Учитель: Филлер Анна Андреевна

Учитель физической культуры МАОУ СОШ № 66 _____

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

с учётом УМК «Внеурочная деятельность. Настольный теннис: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2021 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 6-7 классов разработана в соответствии с ФГОС ООО и авторских программ:

В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: Просвещение, 2021;

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2021 г.

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание
 - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Патриотическое воспитание
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
3. Духовно-нравственное воспитание
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. Эстетическое воспитание
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
6. Трудовое воспитание
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
7. Экологическое воспитание
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Ценности научного познания

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физических упражнений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

2. Содержание программы внеурочной деятельности “Настольный теннис”

6 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (1 ч) Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире

Раздел 2. Перемещения и стойки. (1 ч) Нейтральная стойка и перемещение приставными шагами.

Раздел 3. Упражнения с ракеткой. (6 ч) Упражнения с ракеткой. Упражнения с ракеткой и мячом. Имитация различных ударов ракеткой. Вариативность ударов ракеткой по мячу.

Раздел 4. Поддача (3 ч) Подброс мяча при подаче. Выполнение поддачи.

Раздел 5. Вариативность атакующих действий (6 ч) Имитация ударов справа. Имитация ударов слева. Имитация ударов справа «с лета».

Раздел 6. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища при игре через сетку. (10 ч) Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Взаимодействие ракетки, мяча и туловища. Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра через сетку по линии.

Раздел 7. Игровые действия. (7 ч) Игра кроссом. Игра с пересечением. Двусторонняя игра. Игра на счет.

7 класс

Раздел 1. Теоретическая часть (1 ч) Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире

Раздел 2. Перемещения и стойки. (1 ч) Нейтральная стойка и перемещение приставными шагами.

Раздел 3. Упражнения с ракеткой. (6 ч) Упражнения с ракеткой. Упражнения с ракеткой и мячом. Имитация различных ударов ракеткой. Вариативность ударов ракеткой по мячу.

Раздел 4. Поддача (3 ч) Подброс мяча при подаче. Выполнение поддачи.

Раздел 5. Вариативность атакующих действий (6 ч) Имитация ударов справа. Имитация ударов слева. Имитация ударов справа «с лета».

Раздел 6. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища при игре через сетку (10 ч) Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Взаимодействие ракетки, мяча и туловища. Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Игра через сетку по линии.

Раздел 7. Игровые действия (7 ч) Игра кроссом. Игра с пересечением. Двусторонняя игра. Игра на счёт.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности “Настольный теннис”

№	Тема	6 класс	7 класс
1	Теоретическая часть. ТБ	1	1
2	Перемещения и стойки	1	1
3	Упражнения с ракеткой	6	6
4	Поддачи	3	3
5	Вариативность атакующих ударов	6	6
6	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища при игре через сетку	10	10
7	Игровые действия	7	7

Итого		34	34
-------	--	----	----

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Настольный теннис»

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. 1 Понятие об очке, партии, встрече, турнире.	1		Повторять ранее изученные правила ТБ, знать и применять основные элементы в настольном теннисе	1,2
2	Нейтральная стойка и перемещения приставными шагами.	1		Овладевают основными стойками и способами перемещения при игре в настольный теннис	5
3	Упражнения с ракеткой (горизонтальное положение «справа», «слева»).	1		Описывать технику ударов мяча в настольном теннисе	5
4	Упражнения с ракеткой (восьмерка).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5,6
5	Упражнения с ракеткой и мячом («Вышибалы»).	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Упражнения с ракеткой и мячом («Мельница»).	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3,7
7	Имитация ударов «справа», «слева».	1		Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	5
8	Удары ракеткой по мячу.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Подача (отработка правильного подброса мяча).	1		Применяют полученные знания во время подачи	5,7
10	Подбрасывание мяча ракеткой вверх.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных	

				способностей	
11	Подача через сетку.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	3,5
12	Имитация ударов «справа».	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
13	Закрепление ударов «справа», игра об стенку.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
14	Имитация ударов «слева».	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	5
15	Закрепление ударов «слева», игра об стенку.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
16	Имитация ударов «справа с лёта»	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
17	Имитация ударов «справа с лёта» об стенку.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,7
18	Отработка смены хвата ракетки.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
19	Отработка смены хвата ракетки. Отработка ударов на точность.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	6
20	Игра через сетку.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
21	Игра через сетку. Отработка подачи.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
22	Игра через сетку. Отработка ударов «справа», «слева».	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	6
23	Упражнения на взаимодействие ракетки, мяча и туловища.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5

24	Упражнения на взаимодействие ракетки, мяча и туловища. Упражнения на внимательность.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
25	Игра об стенку со сменой хвата ракетки.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
26	Игра через сетку по линии.	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
27	Игра через сетку, с неудобного отскока мяча.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
28	Удары «слева» с отскока мяча.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
29	Удары «справа» с отскока мяча.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5
30	Игра «кроссом».	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости..	1,5,7
31	Игра с пересечением.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5
32	Двусторонняя игра.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
33	Двусторонняя игра.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
34	Игра на счёт.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5

Тематическое планирование по внеурочной деятельности “Настольный теннис”

7 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. 1 Понятие об очке, партии, встрече, турнире.	1		Повторять ранее изученные правила игры в волейбол, знать и применять основные элементы волейбола	5
2	Нейтральная стойка и перемещения приставными шагами.	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	5
3	Упражнения с ракеткой (горизонтальное положение «справа», «слева»).	1		Развивают силу, координацию в упражнениях с мячами	5
4	Упражнения с ракеткой (восьмерка).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5
5	Упражнения с ракеткой и мячом («Вышибалы»).	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Упражнения с ракеткой и мячом («Мельница»).	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	6
7	Имитация ударов «справа», «слева».	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	7
8	Удары ракеткой по мячу.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Подача (отработка правильного подброса мяча).	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
10	Подбрасывание мяча ракеткой вверх.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5

11	Подача через сетку.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
12	Имитация ударов «справа».	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
13	Закрепление ударов «справа», игра об стенку.	1		Применяют свои знания на практике	1,5,7
14	Имитация ударов «слева».	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
15	Закрепление ударов «слева», игра об стенку.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
16	Имитация ударов «справа с лёта».	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
17	Имитация ударов «справа с лёта» об стенку.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
18	Отработка смены хвата ракетки.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
19	Отработка смены хвата ракетки. Отработка ударов на точность.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
20	Игра через сетку.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
21	Игра через сетку. Отработка подачи.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,7
22	Игра через сетку. Отработка ударов «справа», «слева».	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
23	Упражнения на взаимодействие ракетки, мяча и туловища.	1		Применяют свои знания на практике	5

24	Упражнения на взаимодействие ракетки, мяча и туловища. Упражнения на внимательность.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
25	Игра об стенку со сменой хвата ракетки.	1		Применяют изученные упражнения для развития скоростных способностей	5
26	Игра через сетку по линии.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
27	Игра через сетку, с неудобного отскока мяча.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5
28	Удары «слева» с отскока мяча.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,5,7
29	Удары «справа» с отскока мяча.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5.6.
30	Игра «кроссом».	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,7
31	Игра с пересечением.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,6
32	Двусторонняя игра.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
33	Двусторонняя игра.	1		Применяют свои знания на практике	5
34	Игра на счёт.	1		Применяют свои знания на практике	5

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МО
учителей физической культуры и
ОБЖ

МАОУ СОШ № от 31.08.2022 № 1.

П.А. Медведев 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.А. Павленко 

"31" августа 2022г.



CERTIFICATE

настоящим удостоверяется, что

Филлер Анна Андреевна,

Аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,

автор научной работы:

**«ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»**

принял(-а) участие в LXXI Международной научно-практической конференции

«WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS»

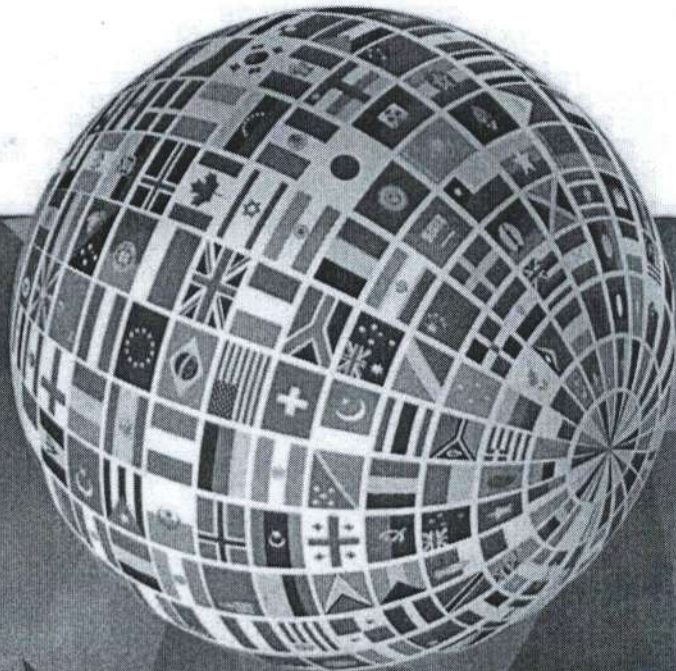
28 февраля 2023 г.

г. Пенза, РФ

Директор МЦНС

«Наука и просвещение»

к.э.н. Гуляев Г.Ю.



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



SCIENCE and EDUCATION
INTERNATIONAL CENTRE FOR SCIENTIFIC COOPERATION

WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS

**СБОРНИК СТАТЕЙ LXXI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS»,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 28 ФЕВРАЛЯ 2023 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2023**

УДК 001.1
ББК 60
В75

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

В75

WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS: сборник статей LXXI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 190 с.

ISBN 978-5-00173-716-2

Настоящий сборник составлен по материалам LXXI Международной научно-практической конференции «**WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS**», состоявшейся 28 февраля 2023 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023
© Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-00173-716-2

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	98
ВОСТОЧНЫЕ ПЕРЕВОДЫ А.А. ФЕТА АСКЕРОВА ИРАДА.....	99
ПРИМЕРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СОВЕРШЕННОГО ВИДА С ВРЕМЕННЫМИ ЗНАЧЕНИЯМИ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ АСАДОВА РУГИЯ МИРЗАГА КЫЗЫ.....	105
ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ	108
СООТНОШЕНИЕ СПИК И СОГЛАШЕНИЯ О ГЧП АВЕРЬЯНОВ АРТЕМ ДМИТРИЕВИЧ.....	109
ПРОБЛЕМНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГРАЖДАНСКОГО ИСКА В УГОЛОВНОМ ПРОЦЕССЕ СМОЛЯГИН АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ.....	113
ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АЗАРТНЫХ ИГР В СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА ТЕРРИТОРИИ РФ БЕЛЯКОВА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА.....	116
ОСОБЕННОСТИ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОГО МЕТОДА РЕГУЛИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ СОЛОВЬЁВА АННА АНДРЕЕВНА.....	120
УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАВЕДОМО ЛОЖНЫХ СВЕДЕНИЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ИОРДАНСКАЯ ТАТЬЯНА ЕВГЕНЬЕВНА.....	123
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	127
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ФИЛЛЕР АННА АНДРЕЕВНА, ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА.....	128
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ МОРОЗОВА ЕЛИЗАВЕТА ВЛАДИСЛАВОВНА.....	131
ОРГАНИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ И РАБОТНИКОВ ОВД РФ БАДРАА СОДБАЯР.....	134
МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОЯЗЫЧНОМУ ГОВОРЕНИЮ В НЕЛИНГВИСТИЧЕСКОМ ВУЗЕ ПОСРЕДСТВОМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДРОНОК ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА.....	140
ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ СЕМЕНОВА ЕЛЕНА ВАЛЕНТИНОВНА.....	145
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК ПРАВОПОЛУШАРНОГО РИСОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ФОКИНА АНАСТАСИЯ ВАДИМОВНА.....	148

УДК 37

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

ФИЛЛЕР АННА АНДРЕЕВНА,
ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА

аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация: на данный момент в современном спорте большую популярность набирает такой вид спорта, как лыжная подготовка. Если рассматривать скоростно-силовые качества спортсменов 16-18 лет на этапе специализации, то они предпринимают нововведенные требования к повышению эффективности многолетней подготовки, с использованием множества методов и упражнений. В данной статье рассматриваются определенные подходы к изучению скоростно-силовых характеристик лыжников. Представлены два комплекса в условиях тренировки для развития скоростно-силовых компонентов.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, комплекс физических упражнений, лыжная подготовка.

THEORETICAL ASPECT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN SKI RACE IN ADOLESCENT AGE

Filler Anna Andreevna,
Shcherbakova Alyona Sergeevna

Abstract: At the moment, in modern sports, such a sport as ski training is gaining great popularity. If we consider the speed-strength qualities of athletes aged 16-18 at the stage of specialization, then they put forward new requirements for increasing the effectiveness of long-term training, using a variety of methods and exercises. This article discusses certain approaches to the study of the speed-strength characteristics of skiers. Three complexes are presented under training conditions for the development of speed-strength components.

Keywords: speed and strength training, a set of physical exercises, ski training.

Лыжная подготовка – начиная общеобразовательными учреждениями, заканчивая многолетним тренировочным процессом, все больше популяризуется в современном мире, потому что преодоления вершин и спусков, в работу нашего организма вовлекаются все группы мышц ног, туловища, рук. Спортсмен максимально увеличивает сухую мышечную массу и снижает подкожный жир, чтобы состояние занимающегося был на оптимальном уровне. Такой вид спорта благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему организма, улучшение работы дыхательной системы.

Лыжники изрядно сопротивляются применению аэробных нагрузок в своих тренировках, отдавая предпочтение к повышению интенсивности силовых тренировок.

Лыжная подготовка имеет ужесточенные требования к спортсмену для отбора в спортивные команды. Распространена среди подрастающих юношей и девушек, и является очень динамичным видом

спорта. Она включает в себя физическую, психологическую, техническую и тактическую подготовку, таким образом, не каждый подросток может подойти под профессиональные требования и показать максимальный результат в соревновательной деятельности. Особое внимание в лыжной подготовке уделяется скоростно-силовым качествам спортсменов.

По мнению Горелова А.А., что в основе высоких достижений и стабильных результатов лежат скоростно-силовые качества, а их развитие берет начало еще в юношеском возрасте [1].

Ложкина И.Р. считает, что для улучшения скоростно-силовых качеств занимающихся, при котором максимально проявление максимальной и предмаксимальной мощности выполняемых упражнений, требуется сильное напряжение мышц [2].

В настоящее время появляется необходимость поиска усовершенствования рациональных путей скоростно-силовых способностей тренировочного процесса, предусматривающих методов спортивной тренировки, для повышения эффективности показателей в соревновательной деятельности.

Рассматривая задачи тренировочного процесса спортсменов на этапе специализации, то можно отметить, что основную роль играет повышение скоростно-силового компонента лыжника, а методы тренировочного процесса напрямую направлены на развитие и совершенствование скоростно-силовых компонентов двигательной деятельности.

Мы разработали специальную авторскую программу для лыжников на этапе специализации 16-18 лет, которая несет в себе физические упражнения направленные на скоростно-силовую подготовку занимающихся. Такие упражнения благоприятно влияют на верхние и нижние конечности. Цель тренера равномерно распределить интенсивность и объём нагрузки под каждого подростка.

При выполнении имитации физических упражнений необходимо локально воздействовать на рабочие группы мышц в данной тренировке, повышая скоростно-силовую нагрузку. Мы представим комплекс упражнений на этапе специализации для развития скоростно-силовых способностей лыжников.

Комплекс 1: Упражнения для мышц нижних конечностей

1. Многоскоки.
2. Выпрыгивание из полуприсяда.
3. Ходьба в полуприсяде и в приседе.
4. Работа с тренажерами на силу.

Комплекс 2: Упражнения на развития мышц рук и плечевого пояса:

1. Подтягивание в виси на высокой перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от скамьи.
3. Различные тренажерные устройства.
4. Работа с тренажерами на укрепление верхнего плечевого пояса
5. Растяжка лежа с одним коленом к груди (правая)
6. Растяжка задней группы мышц бедра

Комплекс 3: Упражнения для этапа специализации 16-18 лет.

1. Имитация одновременно одношашного хода.
2. Имитация попеременно двухшашного хода
3. Поворот переступанием в движении на равнине и со спуска
4. Прохождение дистанции 5 км на учет времени
5. Эстафеты на лыжах по парам

6. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине, чередуя отталкивание двумя палками и одной

7. Передвижение попеременным двушажным ходом в подъём, с различной скоростью.

В заключение данной статьи можно сделать следующие выводы. Что многие ошибочно для себя представляют лыжные гонки не совсем сложным скоростно-силовым видом спорта. Что помимо скоростных упражнений, также можно использовать силовые упражнения, направленные на прямую с обеспечением основной направленности.

Таким образом, данные упражнения являются основными для начала тренировки на этапе специализации. Данный комплекс разработан для пятиразовых тренировок в неделю, в программу общей

специальной подготовки. Тренер может скорректировать и рассчитать определённую нагрузку на каждого спортсмена, отталкиваясь от объёма и интенсивности тренировочного процесса.

Рассмотрение проблемы физической подготовки спортсменов лыжной подготовки на этапе тренировочного спортивного мастерства, должно основываться на методически грамотном подходе, тщательно подбирать физические упражнения. А, также объём и интенсивность тренировочной и соревновательной нагрузки к ним.

К решению поставленных задач и представлять стойкую систему подготовки способную оказать конкретное физическое воздействие на спортсмена.

Список источников

1. Горелов, А.А. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы на занятиях физической культурой / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 37-41.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М., Владос, 2003.
3. Ложкина О.П. Физическая культура в образовательном процессе курсантов(студентов) / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1063–1065 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (дата обращения: 14.01.2020).
4. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / В.А. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: Высшая школа, 2013. – 240 с.
5. Скотников В. Ф., Соловьев В. Б. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) // Ученые записки университета Лесгафта. — 2020. — №3 (181). — С. 418-421.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Филлер Анна Андреевна

прошла(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Высшая школа делового администрирования»
с 15 августа 2021 г. по 25 августа 2021 г.

по дополнительной профессиональной программе

Современные технологии инклюзивного образования
обучающихся с ОВЗ в условиях реализации ФГОС

в объеме 72 ч.

Общество с ограниченной ответственностью

«Высшая школа делового администрирования»

Лицензия на осуществление образовательной деятельности
№19674 от 03 января 2016 г. Серия 663/001 №00006503

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379556385

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0107219

Город

Екатеринбург

Дата выдачи

25 августа 2021 г.



Руководитель

Секретарь

А.В.Схриптов

Ю.А.Лопышева

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500009402

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Филлер Анна Андреевна

с « 25 августа 2022 г. по « 31 августа 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

«Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в
работе учителя»

в объеме: **36 часов**
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(район/муниципальное образование)

организации, учреждения)

Учебная работа на тему:



Т.А. Гайдук

Л.Л. Валболовская

31 августа 2022 г.

Дата выдачи

Город: Краснодар

Регистрационный номер № 23783/22

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500014145

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Филлер Анна Андреевна

с 23 января 2023 г. по 28 января 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

по теме: «Деятельность учителя по достижению результатов обучения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования»

в соответствии с ФГОС с использованием цифровых образовательных ресурсов»

образовательных ресурсов»

48 часов

(количество часов)

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере образования	6 часов	зачтено
Внедрение образовательных ФГОС	14 часов	зачтено
Цифровые образовательные ресурсы как средство реализации ФГОС	28 часов	зачтено
Современные формы и методы профессионального образования в условиях внедрения образовательных ФГОС, образовательные и предметные особенности		

Пройска(а) стажировку в (на)

Бюджетное учреждение

Итоговая работа на тему:



Ректор

Секретарь

М.П.

Т.А. Гайдук

Л.Л. Вадбольская

28 января 2023 г.

Города Краснодар

991/22

Регистрационный номер №