

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ



Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.

«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Крунтяев Валерий Юрьевич, тренер-преподаватель
Хожайлов Виктор Петрович, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Юный футболист» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

1.1. Комплекс основных характеристик программы

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя

целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития.

Но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов.

Выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям футбола;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по

физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Тренер-преподаватель должен следить за развитием физических качеств занимающихся, а также за уровнем их технической подготовки.

1.3.Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Модуль №2 «Техническая подготовка»

Модуль №3 «Тактическая подготовка»

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований, веселых стартов, подвижных игр.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 6-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 42 часа - модуль «Общая физическая подготовка»
- 42 часа - модуль «Техническая подготовка»
- 42 часа - модуль «Тактическая подготовка»

1.4. Содержание программы

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Цель модуля: комплексно развить физические качества.

Задачи:

1. Обучить технике разминочного бега;
2. Обучить технике специально беговых упражнений;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике челночного бега

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. Выполнять прыжки в длину;
4. При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на свое место, для выполнения следующей попытки;
5. Правила соревнований по футболу;

6. Нормы контрольных нормативов;

Ребенок должен уметь:

1. Прыгать в длину с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Бегать челночный бег 3*10 м.;
4. Бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м. на скорость;
5. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
6. Бежать эстафеты с инвентарем.

Модуль № 2 «Техническая подготовка»

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Цель модуля: Развить технические способности юного футболиста.

Задачи:

1. Обучить различным способам перемещения;
2. Обучить удару по мячу ногой и головой;
3. Обучить приему (остановке) мяча;
4. Обучить ведению мяча;
5. Обучить обманным движениям;
6. Обучить отбору мяча;

Ребенок должен знать:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Технику выполнения упражнений;

Ребенок должен уметь:

1. Выполнять бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
2. Выполнять удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3. Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

5. Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Модуль №3 «Тактическая подготовка»

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Цель модуля: Развить тактические способности юного футболиста.

Задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста.

Ребенок должен знать:

1. Теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике;
2. Практическую подготовку, т. е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Ребенок должен уметь:

1. Выполнять технические элементы футбола;
2. Выполнять выбор элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации;
3. Разрабатывать тактический план на игру и проводить разбор игры команды.

1.5. Структура и содержание программы Учебный план

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	42	10	32		
1.1	Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.	8	2	6	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений
1.2	Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	развития силовых способностей.					
1.3	Быстрота: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5	Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
2	Модуль №2 «Техническая подготовка»	42	6	32		
2.1	Различные способы		2	12	Учебно-	Выполн

	<p>перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p>				тренировочное занятие	ение упражнений
2.2	<p>Удары по мячу ногой и головой: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.</p>		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	<p>Прием (остановка) мяча: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад,</p>		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.					
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	Модуль № 3 «Тактическая подготовка»	42	6	36		
3.1	Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления,		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	<p>траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.</p> <p>Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.</p>					
3.2	<p>Тактика игры в обороне:</p> <p>Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им осуществлять</p>		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	«закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.					
3.3	Тактика вратаря: Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, в ведение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	Итого:	126	22	104		

1.6. Содержание учебного плана:

1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка» (42 часа).

1.1 Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности

организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

1.2 Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

1.3 Быстрота: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота выполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

1.4 Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости.

Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

1.5 Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

1.6 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

2 Модуль №2 «Техническая подготовка» (42 часа)

2.1 Различные способы перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

2.2 Удары по мячу ногой и головой: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

2.3 Прием (остановка) мяча: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

2.4 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

3 Модуль № 3 «Тактическая подготовка»

3.1 Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

3.2 Тактика игры в обороне: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций

3.3 Тактика вратаря: Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.4 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Футбольное поле	100*50 м
2	Футбольные ворота	2 7*2.5 м
3	Мячи	15

4	Фишки	30
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Барьеры	10
8	Конусы	30

2.2. Кадровое обеспечение.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый – сдача нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

№п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км(мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из	+1	+3	+7	+3	+5	+9

	положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод- выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод- специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.