

Уважаемый пользователь!

Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиус отвечает на вопрос, является тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 7473293

Дата выгрузки: 2022-11-22 20:17:46  
Пользователь: [annarmruz@mail.ru](mailto:annarmruz@mail.ru), ID: 7473293

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»  
на сайте [antiplagius.ru/](https://antiplagius.ru/)

### Информация о документе

№ документа: 7473293  
Имя исходного файла: опыт.docx  
Размер файла: 0.07 МБ  
Размер текста: 14692  
Слов в тексте: 3220  
Число предложений: 1594

### Информация об отчете

Дата: 2022-11-22 20:17:46 - Последний готовый отчет  
Оценка оригинальности: 93%  
Заемствования: 7%



### Источники:

Доля в тексте	Ссылка
44.60%	<a href="https://mybiblioteka.su/tom2/7-32215.html">https://mybiblioteka.su/tom2/7-32215.html</a>
44.60%	<a href="https://pandia.ru/text/80/192/3581-2.php">https://pandia.ru/text/80/192/3581-2.php</a>
44.60%	<a href="http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2342-metodika-pro...">http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2342-metodika-pro...</a>
44.20%	<a href="https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b3bc68a4d43a89521306...">https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b3bc68a4d43a89521306...</a>
44.20%	<a href="https://sport.bobrodobro.ru/21070">https://sport.bobrodobro.ru/21070</a>
40.60%	<a href="https://multiurok.ru/files/vidy-trenirovochnykh-zaniatii.html">https://multiurok.ru/files/vidy-trenirovochnykh-zaniatii.html</a>
9.20%	<a href="https://gibkij.ru/trenirovki-futbolistov-kompleks-uprazhneniy-i-...">https://gibkij.ru/trenirovki-futbolistov-kompleks-uprazhneniy-i-...</a>
9.00%	<a href="http://www.sibuch.ru/node/60">http://www.sibuch.ru/node/60</a>
8.60%	<a href="https://science-education.ru/ru/article/view?id=25982">https://science-education.ru/ru/article/view?id=25982</a>

### Информация о документе:

Обобщение опыта "Влияния занятий мини-футболом на развитие физических качеств у школьников" Автор опыта: тренер-преподаватель МБУ ДО "Ичалковская ДЮСШ" Демкин А.А. I. Информация об опыте 1.1. Условия возникновения Контингент учащихся разнороден и представлен разными социальными слоями. Следствие этого - разный уровень физического развития учащихся. Дети приходят в спортивную школу с ослабленным иммунитетом, низким уровнем физических кондиций, низким уровнем адаптационных возможностей организма учащихся к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Однако современному обществу нужны **образованные, физически развитые** люди, которые **умеют самостоятельно** принимать **ответственные решения, в ситуации выбора прогнозируя их возможные последствия, отличаются мобильностью, обладают развитым чувством ответственности**, умеют трудиться. 1.2. Актуальность опыта. Мини-футбол один из наиболее популярных видов спорта среди школьников, а также является одним из наиболее эффективных, комплексных и универсальных средств

физического воспитания и гармоничного физического развития детей. Игра в мини-футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков. 1.3. Длительность работы над опытом Работа над опытом охватывает период с 2017 по 2022 год. 2017-2018 гг. - выявление проблем, возникновение идеи опыта, определение целей, постановка задач и выбор методов и средств их решения; 2019-2020 гг. - этап корректировки задач, методов и средств достижения целей; 2021-2022 гг. - становление опыта, оценка результатов. 1.4. Диапазон опыта Учебные, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов. 1.5. Теоретическая база опыта Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды ученых по теории и методике спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, М. Я. Набатникова, В. Н. Платонов, Н. Г. Озолин, А.А. Виру, В.И. Дубровский, В.Н. Селуянов), научные исследования в области физической подготовки спортсменов (В.М. Зацюрский, С.М. Вайцеховский, Ю.В. Верхошанский); современные подходы к организации и управлению тренировочным процессом спортсменов (Н.Г. Озолин, В.М. Дьячков, Ю. В. Верхошанский, П.К. Анохин, Д. Д. Донской, В.М. Зацюрский, В.С. Кузнецов, Л.П. Матвеев, В.П. Платонов), современные представления об адаптационных возможностях организма спортсменов при выполнении различных физических нагрузок (Р.М. Баевский, Ф.З. Меерсон, Н.К. Цепкова, О.В. Бирюкова, А.Г. Кочетков). Для решения поставленной проблемы использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, аналитическое определение основных биомеханических характеристик, влияющих на спортивный результат. 1.6. Степень новизны: Данная работа позволяет получить выражение максимально возможного спортивного результата в зависимости от возможностей школьников в развитии физических и психологических качеств. II. Технология **опыта**. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** Физическое воспитание подростков является неотъемлемой **частью** процесса обучения в школе. В настоящее время на фоне развития современной системы образования наблюдается тенденция к снижению показателей физической **подготовленности учащихся**. Поэтому одной из **ключевых** задач **физического** воспитания в школе является развитие физических качеств у подростков, которые способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности и здоровья. В настоящее время процесс физического воспитания учащихся в большинстве школ страны ограничивается лишь занятиями на уроках физической культуры. Однако этого не всегда достаточно для качественного развития у подростков оптимальных физических качеств. В связи с этим, с **целью** поддержания высокого уровня здоровья подрастающего поколения, физической подготовленности, **требуется поиск действенных** форм, средств и методик физического воспитания. По моему мнению, одним из путей решения данной задачи может быть включение в образовательный процесс внеурочных занятий по мини-футболу. Систематические занятия мини-футболом благоприятно влияют на процесс комплексного развития физических качеств учащихся, а именно способствуют: □ развитию координационных и кондиционных способностей; □ увеличению функциональных возможностей растущего организма детей и подростков; □ повышению уровня здоровья и резистентности различным инфекциям и заболеваниям. Основными формами подготовки школьников в секции мини-футбола являются комплексные и специализированные занятия (уроки). **Комплексное** занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, **а также** упражнения **по технической и тактической** подготовке или **их сочетания**. Например, **такое занятие может включать** упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Однако во всех **случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока данного типа**. Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки. Такой урок в условиях секции мини-футбола **рекомендуется проводить т о г д а , когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии**. Перед началом такого занятия преподаватель сообщает школьникам сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного матери-риала. Специализированный урок может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (1 ГРУППА) РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ1 23 4 5 67 89 1011 1213 1415 1617 1819 2021 2223 2425 2627 2829 30ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболу+Развитие футбола в России и за рубежом++Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. +О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.Подвижные игры и эстафеты++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+Скоростно-силовые упр.+Выносливость+Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ31 3233 3435 3637 3839 4041 4243 4445 4647 4849 5051 5253 5455 5657 5859 60ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежомГигиенические знания и навыки. Закаливание.Правила игры. Организация проведения соревнований. +О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+++Скоростно-силовые упр.+++++Выносливость+Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ61 6263 6465 6667 6869 7071 7273 7475 7677 7879 8081 8283 8485 8687 8889 90ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+++++Скоростно-силовые упр.++Выносливость++Ловкость++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ91 9293 9495 9697 9899 100101

102103 104105 106107 108109 110111 112113 114115 116117 118119 120ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежомГигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.++++Подвижные игры и эстафеты++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+++++Скоростно-силовые упр.+++++Выносливость+++++Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ121 122123 124125 126127 128129 130131 132133 134135 136137 138139 140141 142143 144ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++Подвижные игры и эстафеты+++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстротаСкоростно-силовые упр.+++Выносливость+Ловкость+Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия ++++++ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (2 ГРУППА) РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ1 23 4 5 67 89 1011 1213 1415 1617 1819 2021 2223 2425 2627 2829 30ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболу+Развитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. +О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.Подвижные игры и эстафеты++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+Скоростно-силовые упр.+Выносливость+Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ31 3233 3435 3637 3839 4041 4243 4445 4647 4849 5051 5253 5455 5657 5859 60ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. +О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+++Скоростно-силовые упр.+++Выносливость+Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ61 6263 6465 6667 6869 7071 7273 7475 7677 7879 8081 8283 8485 8687 8889 90ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+++++Скоростно-силовые упр.+Выносливость+Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ91 9293 9495 9697 9899 100101 102103 104105 106107 108109 110111 112113 114115 116117 118119 120ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстрота+++++Скоростно-силовые упр.+++++Выносливость+++++Ловкость+++++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ121 122123 124125 126127 128129 130131 132133 134135 136137 138139 140141 142143 144145 146147 148149 150ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстротаСкоростно-силовые упр.+++Выносливость+++Ловкость++Техническая подготовка+++++Тактическая подготовка+++++Восстановительные мероприятия ++++++ РАЗДЕЛСОДЕРЖАНИЕ№ ЗАНЯТИЯ151 152153 154155 156157 158159 160161 162163 164165 166167 168169 170171 172173 174175 176177 178179 180ОСНОВЫ ЗНАНИЯТехника безопасности на занятиях по мини-футболуРазвитие футбола в России и за рубежом+Гигиенические знания и навыки. Закаливание.+Правила игры. Организация проведения соревнований. О Ф ПОбщеразвивающие упр. ++++++Акробатические упр.+++++Подвижные игры и эстафеты+++++Легкоатлетические упр.+++++Спец. физическая подготовкаБыстротаСкоростно-силовые упр.Выносливость+++++Ловкость+++++Техническая подготовкаТактическая подготовкаВосстановительные мероприятия ++++++ В процессе планирование учебного материала в секции мини-футбола соблюдались индивидуальные и возрастные особенности подростков, чувствительные периоды развития физических качеств. В первый день недельного микроцикла ставилась задача на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Во второй день цикла тренировочные нагрузки были направлены на развитие силовых способностей. Заключительное тренировочное занятие состояло из упражнений на развитие общей выносливости как платформы для улучшения показателей гибкости, силы, быстроты, ловкости. В то же время на каждом занятии в течение года применялись комплексы на развитие гибкости, а также специальные упражнения с мячом и подвижные игры - для развития у

подростков ловкости. Хотелось бы отметить, что начинать занятия футболом рекомендуется как можно раньше, желательно еще в дошкольном возрасте, что значительно облегчит усвоение детьми сложно координационных элементов футбола. В содержание подготовки юных футболистов рекомендуется включать как можно больше подвижных игр и игровых заданий с предметами и без предметов, что позволит повысить двигательные-координационные и кондиционные способности за счет повышения эмоциональности и мотивированности занятий. А во время проведения занятий через игры и игровые упражнения достаточно сложно дозировать нагрузку для детей младшего школьного возраста, следует обращать внимание на проявление внешних признаков утомления и сочетать нагрузку высокой интенсивности со средней и низкой. Следует включать в занятия юных футболистов как можно больше упражнений на общую физическую подготовку, а именно, на силовые способности детей младшего школьного возраста. Список использованной литературы. 1. Андреев С. Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1979. 2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов./ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 83с. 3. Воробьев А.Н. Научное обоснование основных положений спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры/ А.Н.Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 73с. 4. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренированности./ А.А. Виру. - Л.: Наука, 1981 - 156с. 5. Дубровский В.И. Спортивная физиология. Учебник для вузов/ В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2005. - 462с. 6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. Изд. 2-е/ В.М.Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 40с. 7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена./ В.М. Зацюрский. -М.: физкультура и спорт,1970. - 51с. 8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания/ Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1983. - 223с. 9. Кочетков А.Г. Сорокин А.П. Стельникова И.Г. Общая анатомия опорных структур человеческого организма. Методическое пособие./ А.Г.Кочетков, А.П.Сорокин, И.Г. Стельникова. - Н.Новгород: НГМИ, 1992. - 89с. 10. Кузнецов В.С. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания./ В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. - 215с. 11. Давай поиграем! Организация и проведение игровых занятий с детьми \ Автор-составитель Г.Л. Анцупова - Ростов н\Д; Феникс, 2000.- 192 с. 12. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя \ Е.Н. Литвинова, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2001. - 80 с. 13. Коротко И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981. 14. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений. \ Авт. - сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2002. - 96 с. 15. Физическая культура в начальных классах. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, - 176 с. 12