

Модуль «Перетягивание каната» в программе физкультуры

Модуль «Перетягивание каната» предназначен для включения в программу физической культуры как вариативное спортивное направление. Он сочетает знания о виде спорта, самостоятельную деятельность, освоение техники, развитие физических качеств и безопасное участие в учебной и соревновательной практике.

Кратко о модуле

Компонент	Что включает
Назначение	Расширение двигательного опыта средствами вида спорта «Перетягивание каната»
Практическая линия	Хват, исходное положение, согласованное усилие, командное взаимодействие и правила соревнований
Организация	Интеграция отдельных средств, целостный модуль или дополнительные занятия
Рекомендуемый объём	По 34 часа в 5–9 классах для целостного модуля или дополнительных занятий

Модуль «Перетягивание каната» (далее – модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне основного общего образования разработан для создания рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно- ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната – это современный командный силовой вид спорта, позволяющий выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. В связи с тем, что командные состязания предполагают действовать сплоченно, то обучающиеся смогут научиться находить общий язык и грамотно решать конфликтные ситуации. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд.

Занятия по перетягиванию каната для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большим преимуществом такой дисциплины, как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля по перетягиванию каната является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля по перетягиванию каната являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;
- формирование общих представлений о перетягивании каната;
- формирование образовательного фундамента;
- формирование культуры движений;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля по перетягиванию каната

Модуль по перетягиванию каната доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях.

Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в образовательной организации (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Соревнования по перетягиванию каната предусматривают участие не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), а также смешанных команд. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в образовательных организациях.

Модуль по перетягиванию каната может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании процесса освоения обучающимися учебного материала по перетягиванию каната с выбором различных элементов перетягивания каната, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Визуальный ориентир



Последовательность освоения базовых действий в модуле «Перетягивание каната».

Содержание обучения

1) Знания о перетягивании каната

Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных и их достижениях.
Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната.
Правила судейства соревнований по перетягиванию каната.
Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.
Стратегия и тактика в перетягивании каната.
Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.
Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития.
Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом.
Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.
Тактика схватки:
индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;
индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;
командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;
перестановки игроков в схватке;
индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

Планируемые результаты

Содержание модуля по перетягиванию каната направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

- проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира и Европы и на других соревнованиях;
- проявление уважительного отношения к сверстникам и старшему поколению культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней, развивающих перетягивание каната, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами перетягивания каната профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;
- умение соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната.

Метапредметные результаты

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

Предметные результаты

- знание о влиянии перетягивания каната на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание роли главных федераций страны, региона, общих сведений о ведущих отечественных клубах и командах, выдающихся отечественных спортсменах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного перетягивания каната;
- понимание роли и значения проектов развития и популяризации перетягивания каната для школьников; участие в проекте «Перетягивание каната в школе», участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по перетягиванию каната, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил перетягивания каната в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил проведения соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в роли помощника при проведении занятия; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягивания каната во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники перетягивания каната (положение рук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

- способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: из положения сидя на полу держась за натянутый канат, встать и занять правильное положения тела для последующего движения назад, удерживаясь за натянутый канат, ноги слегка согнуты, одновременно выпрямить ноги и прогнуть спину назад; специальные упражнения для формирования технических действий спортсмена в зависимости от амплуа, методики их выполнения;
- способность выполнять элементарные тактические действия в обороне и атаке, тактические действия с учетом амплуа в команде и другие;
- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ перетягивания каната; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике перетягивания каната;
- знание и соблюдение правил безопасности при занятиях по перетягиванию каната, во время соревнований по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов