

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МАУ ДО СШ)

ПРИНЯТА
решением методического совета
МАУ СШОР
протокол № 14
от « 28 » февраля 2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
А. Ю. Шарахудинова
« 01 » марта 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по общефизической подготовке

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:
Садридинова Е.А.
старший инструктор-методист

г. Мончегорск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	4
3. Цели и задачи программы	5
4. Основные принципы физического воспитания	5
5. Распределение объемов компонентов подготовки	6
6. Особенности проведения занятий	8
7. Организация учебного процесса и режим работы	10
8. Дозировка физической нагрузки	11
9. Планирование и учет	13
10. Ожидаемые результаты	14
11. Воспитательная работа	14
12. Перечень информационного обеспечения	16

1. ВВЕДЕНИЕ

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля. Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. На выполнение домашних заданий он затрачивает значительно больше времени, с заданиями справляется с трудом.

Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразовательных школах всего два раза в неделю, явно не достаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность организма в движении.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают людей к правильному использованию своего времени.

Общеразвивающая программа по общей физической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья людей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. Даны рекомендации по организации и планированию работы на этапе начальной подготовки, комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития, физических качеств.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

Отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий с группами на свежем воздухе.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме групп продленного дня физкультурным мероприятием отводится много времени, поэтому тренер-преподаватель должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение жизни,

доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели для детей школьного возраста (таблица 1).

Таблица 1

Учебный план

Периоды подготовки Виды подготовки	В течении периода
1. Теоретическая	3 часа
2. Общая физическая	90
3. Специальная физическая	50
4. Двухсторонние игры	12
5. Контрольные испытания	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	156

Содержание программы

Раздел 1. Теория

Правила соревнований и судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка. Гигиена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Корректирующая гимнастика.
3. Оздоровительная гимнастика
4. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения скоростно-силовые.

Подвижные игры.

1. В спортивном зале.
2. На свежем воздухе.
3. На воспитание физических качеств.

Основы видов спорта

1. Лыжные гонки.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Легкая атлетика.
5. Настольный теннис.
6. Гимнастика
7. Хоккей с мячом
8. Конькобежный спорт
9. Футбол

Раздел 4 Двусторонние игры.

Участие в соревнованиях между группами МАУ СШОР по ОФП.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,4 юн, 5,8 дев

Челночный бег 3*10 м(с) – 7,6 юн, 8,0 дев

Бег 5 мин (с) - 1450 юн, 1100 дев

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 7,0

Прыжок вверх (см) – 50

Прыжок в длину с места (см) –170 юн, 140 дев

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн, 30 дев

6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корректирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-

двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Большинство учебных занятий в группе продленного дня проводятся на свежем воздухе (зимой в тихую погоду при температуре не ниже -15 градусов С).

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению урока, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры строят свои занятия в группе продленного дня на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Учебные занятия в группе продленного дня отличаются большим разнообразием игр и упражнений.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперед, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И РЕЖИМ РАБОТЫ

Занятия в СОГ расписаны на несколько лет работы с детьми. Продолжение занятий в школе, перевод учащихся в группу следующего года осуществляется по решению педагогического (тренерского) советов школы и оформляется приказом директора МАУ СШОР. Продолжительность урока и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям, утвержденным программой.

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

При занятиях с детьми, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

Дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В более старшем возрасте дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Учебный год начинается с сентября каждого года.

Занятия в группах проводятся на базах общеобразовательных школ с использованием имеющегося спортивного инвентаря, на спортивных объектах МАУ СШОР.

Продолжительность одного занятия в группах не должно превышать двух академических часов.

Групповые теоретические занятия с учащимися младших возрастов проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера МАУ СШОР, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми

предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В групповых занятиях дети овладевают тренерскими, педагогическими и судейскими навыками. Умеют правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Основные документы должны быть:

- учебная программа;
- учебный план-график группы ОФП;
- план-конспект занятий;
- журнал учета занятий (с указанием тематики занятий, дозировки и последовательности проведения учебно-тренировочных занятий);
- календарь физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- личная карточка занимающегося;
- расписание занятий.

Правильно организованная учебно-тренировочная работа обеспечивает развитие организма детей, укрепляет их здоровье, помогает формировать гармонично развитую личность, способствуя раскрытию творческого потенциала.

8. ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);

- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний.

Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

9. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Занятия в отделении общей физической подготовки (ОФП) проводятся с течением года.

В группах занимающиеся не выступают на официальных спортивных соревнованиях, поэтому учебный процесс строится без деления на периоды. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объема и интенсивности учебной нагрузки:

1. Урок с большим объемом и малой интенсивностью;
2. Урок с малым объемом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

Планирование занятий на месяц

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана, методы и организационные формы занятий, соответствие направленности задач решаемых в данный период. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет ребенка значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения. Исходя из этого, у детей младшего школьного возраста могут быть следующие варианты чередования нагрузки:

Недели	Нагрузка на учебных занятиях			
	1-м	2-м	3-м	4-м
1	средняя	средняя	повышенная	средняя
2	средняя	повышенная	повышенная	средняя
3	средняя	повышенная	средняя	повышенная
4	умеренная	средняя	умеренная	средняя

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств, включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

10. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения общеразвивающей программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм обучающиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с людьми в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 2009. – 120 с.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2010.- 417 с.
3. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2011.
4. Захаров А.А. Примерные программы спортивных школ. М.: Советский спорт, 2008 г, 160с.
- 5.Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 2007. - 312 с.
6. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 2009. – 258с.
7. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 2010. – 214 с.
- 8.Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть 4. Перспективное планирование. М.: Российский спорт, 2010 г, 84 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших уч. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2011 г, 480 с.
10. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Под.ред Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Учебник. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2010. – 520с.