АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД «КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ» (НШДС)

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР
НШДС «КЕП»

_____О.В. Ишматова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НШДС «КЕП»

_____С.О. Дутко

Принято на педагогическом совете
протокол №1 от29.08.2023 г.

Рабочая программа дополнительного образования. Лёгкая атлетика.

Составил(а) Южакова В. В.
Срок реализации: 1 год
Категория обучающихся: 7-10 лет

г. Владивосток
2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по лёгкой атлетике разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом № 196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» нормирует требования к организации образовательного процесса;

Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная.*

По функциональному предназначению программа является *спортивно-оздоровительной.*

По форме организации – *групповая.*

По времени реализации – *долгосрочная*.

По степени авторства – *модифицированная*;

По уровню усвоения – *общекультурная*;

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – *комплексная.*

По уровням сложности: *базовый уровень*

Актуальность: В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером**.** Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно- тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приѐмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Адресат программы

Программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся 11-15 лет, младшего среднего школьного возраста. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средний школьный возраст характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная. Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию. Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности

– мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –69 ч.**, 2** раза в неделю по 1 учебных часа.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

• укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
• обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
• подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Объем программы – всего часов: 3- год обучения – 69 часов

Педагогические технологии:

Технология проблемного обучения (такая организация занятий, которая предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями и развитие мыслительных способностей).

Технология коллективного способа обучения (такая организация занятий, при которой происходит общение учащихся в мини-группах по 2-3 человека, когда каждый учит каждого).

Технология использования потенциала личностно-ориентированного подхода в обучении(такая организация занятий, при которой каждая личность признаётся носителем субъектного опыта; широко используются эффекты исследования проблемного и творческого поиска).

Информационные компьютерные технологии (использование на занятиях информации из источников в Интернете, с помощью компьютерных программ составление перспективных планов по развитию олимпийского движения в России.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:
-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:
-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

3 год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	7-8	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	5-6	19	5.00	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

Учебный план 3 год обучения:

№ п/п	**Наименование раздела**	**3 год**
1	Бег на короткие дистанции.средние.кроссовая подготовка	31
2	Метание малого мяча	8

3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	10
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	10
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	10
Итого часов:		69

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	**Бег на короткие дистанции**	**16**	В процессе обучения	16
1.1	Техника выполнения низкого старта	4	-	4
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	6	-	6
1.3	Техника движения рук в беге	6	-	6
2	**Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**	**6**	В процессе обучения	**6**
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	**Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание**	**12**	В процессе обучения	12
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	4	-	4
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	8	-	8
4.	**Метание малого мяча**	**12**	В процессе обучения	12
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
	Техника выполнения скрестного шага	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	4	-	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
5.	**Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**	**13**	В процессе обучения	14
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	12	-	14

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике
Физическая культура человека
- закаливание организма.
Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.
- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину **с** разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств
Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека:
- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метающей руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой**.**

Практическая часть:

Игры с бегом: **«Вызоы номеров», « Салки**», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

ПОКАЗАТЕЛИ						
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Учебно – тематический план

№п/п	***Тема урока***	***Кол – во часов***	***Дата проведения***	***Примечания***
1	*Легкая атлетика* *Ходьба и бег.* Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
2	*Ходьба и бег.* Изучение техники спортивной ходьбы. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
3	*Ходьба и бег.* Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.	1		
4	*Прыжки*	1		

	Прыжкок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.			
5	*Прыжки* Прыжкок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
6	*Метание* Бросок малого мяча на дальность, на точность.	1		
7	*Метание* Бросок малого мяча на дальность, на точность.			
8	*Метание* Бросок мяча в цель с расстояния 4 -5 метров.	1		
9	*Кроссовая подготовка* Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
11	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 80 м бег).	1		
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 80 м бег).	1		
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 м ходьба, 90 м бег).	1		
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 м ходьба, 90 м бег).	1		
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80 м ходьба, 100 м бег).	1		
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80 м ходьба, 100 м бег).	1		
18	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1		
19	*Гимнастика* *Акробатика*	1		

	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.			
20	*Акробатика* ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
21	*Акробатика* ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно.	1		
22	*Акробатика* *Комплекс упражнений* ОРУ. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1		
23	*Акробатика* *Комплекс упражнений* Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
24	*Акробатика* *Комплекс упражнений* ОРУ. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1		
25	*Акробатика* *Комплекс упражнений* ОРУ с мячом.	1		
26	*Легкая атлетика.* Обучение технике эстафетного бега.	1		
27	*Легкая атлетика.* Совершенствование техники эстафетного бега.	1		
28	*Легкая атлетика.* Совершенствование техники эстафетного бега.	1		
29	*Легкая атлетика.* Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
30	*Легкая атлетика.* Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
31	*Легкая атлетика.* Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
32	Эстафеты.	1		
33	*Комплекс упражнений на выносливость*	1		
34	*Комплекс упражнений на выносливость.*	1		
35	*Совершенствование техники бега на короткие дистанции.*	1		
36	*Работа с собственным весом.* *Комплекс упражнений.*	1		
37	*Круговая тренировка. Фальтрек 30 сек(бег) через 30 сек (трусца).*	1		
38	*Волейбол. Работа над координацией.* Передача, прием мяча в волейболе.	1		
39	*Волейбол.* Передача, прием мяча в волейболе.	1		

40	*Волейбол .Работа над координацией.* Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
41	*Круговая тренировка. Фальтрек 30 сек(бег) через 30 сек (трусца)*	1		
42	*Волейбол.* Учебная игра.	1		
43	Эстафета с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
44	Эстафета с предметами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
45	Повторный бег 2*60 м. Подвижные игры.	1		
46	Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1		
47	*Кроссовая подготовка* Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
48	*Кроссовая подготовка* Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
49	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 м ходьба, 90 м бег).	1		
50	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1		
51	*Легкая атлетика.* Ходьба и бег. Специально – беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.	1		
52	Бег 1000 м на результат.	1		
53	Прыжок в длину с места. Прыжковая работа.	1		
54	Бег на скорость 30, 60 м на скорость.	1		
55	Прыжок в длину с места на результат.	1		
56	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
57	Бег на скорость 30, 60 м на результат.	1		
58	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
59	*Метание* Метание теннисного мяча на дальность.	1		
60	*Метание* Метание теннисного мяча в цель.	1		
61	Бег с препятствиями.	1		
62	Встречная эстафета.	1		
63	Круговая эстафета.	1		
64	Спортивная игра в футбол.	1		
65	Спортивная игра в футбол.	1		
66	Бег по пересеченной местности до 1 км.	1		

67	Бег по пересеченной местности до 1 км.	1		
68	Подвижные игры с элементами эстафеты.	1		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах третьего года обучения.

Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия. Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействиями взаимосвязь. В самом начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций. Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений: - использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; - объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки); - моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий. Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок. В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузками изучение его функционального состояния. Медицинское обследование учащихся производится 2 раза в год. Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки.

Интернет-ресурсы

сайт в Интернете: http://www.olympic.ru – официальный сайт Олимпийского комитета России;
www.sport.com.ua
http://list.mail.ru/
www.infosport.ru
http://ru.wikipedia.org/wiki