

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
*С.В.Огоренко*  
«30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Тренер-преподаватель I КК  
Бейдина В.П.  
Тренер-преподаватель ВКК  
Воронько Ю.Ю.

г. Минусинск  
2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              | стр.  |
|--------------------------------------------------------------|-------|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                      | 3-4   |
| 2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ                                         | 4-6   |
| 3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН                                               | 7-9   |
| 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ                     | 10-11 |
| 5 Содержание изучаемого курса.                               | 12-21 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ                                         |       |
| Общая физическая подготовка                                  |       |
| <u>Обучение основам техники легкоатлетических упражнений</u> |       |
| Упражнения на выносливость                                   |       |
| Упражнения скоростной направленности                         |       |
| Упражнения скоростно-силовой направленности                  |       |
| Упражнения силовой направленности, мин..                     |       |
| Упражнения на координацию и гибкость                         |       |
| Упражнения из других видов спорта.                           |       |
| 6 ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.                                  | 21-22 |
| 7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА                                      | 22-23 |
| 8 ЛИТЕРАТУРА                                                 | 24    |

## **1.Пояснительная записка.**

Программа составлена для работы в МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (ст.84);
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ (глава 4);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства России от 27.12.1013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна и педагогическая целесообразность.** Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и

позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

**Цель данной программы:** Укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию учащегося и максимальная реализация индивидуальных особенностей и интересов обучающегося.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
  - создание стойкого интереса к занятиям, определение избранного вида спорта, воспитание спортивного характера;
  - формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
  - расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
  - развитие творческих способностей спортсменов, духовного, нравственного совершенствования;
  - всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобретение соревновательного опыта;
- формирование межличностных отношений в группе детей.

## **2.Методическая часть.**

### **Наполняемость учебных групп и режим учебно–тренировочной работы**

| Год обучения | Возраст детей | Минимальное число занимающихся | Количество учебных часов в неделю | продолжительность одного тренировочного занятия | Требования по физической подготовке |
|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| до года      | 7-10          | 15-20                          | 4                                 | 2 часа                                          | Выполнение нормативов по ОФП        |

### **Формирование групп по годам обучения:**

**1 год обучения** – в группы зачисляются дети и взрослые с 7 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – спортивная акробатики.

**Задачи:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям акробатикой;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям
- обеспечение всесторонней физической подготовки
- овладение основами техники выполнения упражнений
- воспитание устойчивой психики

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ.

Обучение по данной программе включает занятия с освоением основ легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Главная направленность программы - создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах тренировочного процесса.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники.

Важное значение в подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей. Все дети школьного возраста 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений.

#### Морфологические показатели.

**Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. С 12 до 15 лет начинается период

бурного роста этих показателей. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

**Сила.** Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы – 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания – 11-12 лет до 13-14 лет, но мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

**Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость.** Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется после 18 лет. МПК мл/мин/кг не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Аэробная выносливость.** Незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

**Гибкость.** Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

На развитие физических функций и воспитание физических качеств юных спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на занятиях спортом.

### **Форма и режим занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа (время академическое) одно занятие.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **Требования к технике безопасности.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся с соблюдением всех требований санитарно-технической безопасности.

### 3. Учебный план.

Годовой объем учебно–тренировочной работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 36 недель. В каникулярное время обучающиеся могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно–оздоровительном) лагере.

**Объем недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов подготовки.**

| Этап подготовки                | Период      | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических |
|--------------------------------|-------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10                                         | 15-20                                                              | 30                                                  | 4                                                                  |

### 4. Учебно-тематический план.

Годичный цикл тренировки в спортивно-оздоровительных группах имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября по март продолжается подготовительный период, затем 9 недель основного период, а затем наступает период активного отдыха ( работа по индивидуальным планам ).

**Соотношение общей и специальной физической подготовки.**

| Средства подготовки               | группы  |             |
|-----------------------------------|---------|-------------|
|                                   | до года | больше года |
| ОФП                               | 80-90   | 80-85       |
| Упражнения из других видов спорта | 10-20   | 15-20       |

### Учебный план.

| № п/п     | Раздел / Тема                                                  | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
|           |                                                                | Всего            | теория   | практика  |                            |
| <b>1.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                             | <b>46</b>        | <b>4</b> | <b>42</b> |                            |
| 1.1       | Общие понятия и сведения о строении тела и функциях организма. | 2                | 2        |           | Опрос                      |

|        |                                                                 |    |   |    |                                                                              |
|--------|-----------------------------------------------------------------|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2    | Физические упражнения на развитие двигательных качеств.         | 43 | 1 | 42 | Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты. |
| 1.3    | Гигиенические знания, умения и навыки. Учебный контроль.        | 1  | 1 |    | Опрос                                                                        |
| 1.4    | Подвижные игры и специальные навыки                             | 41 | 2 | 39 |                                                                              |
| 1.4.1. | Правила и содержание подвижных игр.                             | 4  | 1 | 3  | Опрос                                                                        |
| 1.4.2  | Подвижные игры на развитие двигательных способностей            | 22 |   | 22 | Педагогическое наблюдение                                                    |
| 1.4.3  | Специальные навыки                                              | 15 | 1 | 14 | Тесты на развитие двигательных качеств                                       |
| 1.5.   | Виды спорта: Легкая атлетика                                    | 33 | 4 | 29 |                                                                              |
| 1.5.1  | История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.         | 2  | 2 |    | Опрос                                                                        |
| 1.5.2  | Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики. | 29 |   | 29 | Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств            |
| 1.5.3  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни          | 2  | 2 |    | Опрос                                                                        |
| 2.     | <b>Упражнения из других видов спорта</b>                        | 21 | 3 | 18 |                                                                              |
| 4.1    | Техника безопасности на занятиях                                | 1  | 1 |    | Опрос                                                                        |
| 4.2    | Изучение техники                                                | 19 | 1 | 18 | Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты. |

|     |                                                |            |           |            |                                                                      |
|-----|------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------------------------------|
|     | акробатических упражнений.                     |            |           |            | ое<br>наблюдение,<br>тесты на<br>развитие<br>двигательных<br>качеств |
| 4.3 | Требование к инвентарю и спортивной экипировки | 1          | 1         |            | Опрос                                                                |
| 5.  | <b>Итоговое тестирование</b>                   | 3          | 1         | 2          |                                                                      |
| 5.1 | Теоретический зачет                            | 1          | 1         |            | Анкетирование                                                        |
| 5.2 | Тесты на развитие двигательных качеств.        | 2          |           | 2          | Тестирование                                                         |
|     | Всего часов                                    | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |                                                                      |

### **Планируемые результаты программы.**

**По окончании этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
1. Общие гигиенические требования к занимающимся. Режим дня спортсмена.
2. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта.
3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
4. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Уметь выполнять элементы акробатических упражнений.
6. Уметь играть по упрощенным правилам: пионербол, русская лапта, футбол, баскетбол.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.

Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

##### Формы подведения итогов реализации данной программы.

Анализ результатов соревнований, промежуточной и итоговой аттестации с учетом возраста обучающихся. (приложение №1)

##### 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

**Оценочные материалы.** Для оценки физической подготовленности и физических качеств используются нормативные таблицы, одобренные тренерским советом.

#### Нормативы общей физической подготовки.

Для приема в спортивно-оздоровительную группу:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы         | 3      | 2      | 1           |
|---------------------------------|-------------------------------|--------|--------|-------------|
| Координация                     | Челночный бег 3x10м           | 9,3    | 9,7    | 10,1        |
| Выносливость                    | Бег 5 минут(метры)            | 700    | 650    | 550         |
| Сила                            | Подъем туловища лежа на спине | 16     | 12     | 8           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места        | 110    | 100    | 90          |
| Гибкость                        | Наклон вперед                 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

Для промежуточной оценки физических качеств обучающихся:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы | 3   | 2   | 1   |
|---------------------------------|-----------------------|-----|-----|-----|
| Скоростные качества             | Бег 30 м              | 6,3 | 6,6 | 6,9 |
| Координация                     | Челночный бег 3x10м   | 9,0 | 9,3 | 9,7 |
| Выносливость                    | Бег 5 минут(метры)    | 750 | 700 | 650 |

|                            |                               |        |        |             |
|----------------------------|-------------------------------|--------|--------|-------------|
| Сила                       | Подъем туловища лежа на спине | 18     | 16     | 12          |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места        | 120    | 110    | 100         |
| Гибкость                   | Наклон вперед                 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

Для итоговой оценки физических качеств обучающихся:

|                                 |                               |        |        |             |
|---------------------------------|-------------------------------|--------|--------|-------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы         | 3      | 2      | 1           |
| Координация                     | Челночный бег 3х10м           | 8,8    | 9,1    | 9,5         |
| Выносливость                    | Бег 5 минут(метры)            | 750    | 700    | 650         |
| Сила                            | Подъем туловища лежа на спине | 18     | 16     | 12          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места        | 140    | 120    | 100         |
| Гибкость                        | Наклон вперед                 | -2; +2 | -3; -7 | -8 и меньше |

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** Аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** Аналитический материал по итогам проведения анкетирования и тестирования, соревнования.

**Материально-технические условия.**

1. Спортивный зал на базе МОБУ «СОШ№16» и МБУ ДО ДЮСШ г. Минусинска .
2. Пришкольные спортивные площадки.
3. Спортивные снаряды (шведская стенка, турники различные, канаты, гимнастические маты, яма для прыжков в длину, беговые дорожки, гимнастический конь, подкидной мостик, тумбы, стойки, планка для прыжков в высоту, скакалки, гимнастические палки, игровые мячи, мячи для метания, набивные мячи, кегли).
4. Приборы: секундомер, свисток.
5. Рабочие программы, методические пособия по обучению.

## 5.Содержание изучаемого курса.

Программный материал представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1)обучающие;
- 2)комплексы, развивающие физические качества;
- 3)игры, развивающие физические качества;
- 4)специальные.

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – разминка, включающая общеразвивающие и игровые упражнения.

**Основная часть** – изучение техники изучаемого упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин.) в основной части располагаются в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости.(40-45 мин.)

**Заключительная часть** – игры и игровые упражнения средней и малой интенсивности.

### Практические занятия.

#### Общая физическая подготовка.

Задачи: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: разнообразные физические упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах,(наклоны, сгибания, разгибания, вращения ,махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.)Много времени нужно отвести играм с мячом , спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям из других видов спорта.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений : обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники: бега и специальным беговым упражнениям, прыжков и специальным прыжковым упражнениям, метаний.

Средства обучения: бег с ускорением на 30-40 м. с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; прыжки в длину, высоту с разбега, метание набивных мячей, кроссы, участие в соревнованиях.

Упражнения на выносливость. Разновидности бега: медленный бег, переменный бег, повторный бег, бег по пересеченной местности, длительный бег, подвижные игры.

Упражнения скоростной направленности. Бег из различных положений на команду «Марш!»; Движения руками как при беге свободно, быстро и очень быстро; бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с прямыми ногами, движения ногами при беге в висе ;

Упражнения скоростно-силовой направленности. Движения руками как при беге свободно, быстро и очень быстро с гантелями с сопротивлением; бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с прямыми ногами, движения ногами при беге в висе с отягощением, ходьба выпадами , прыжки в выпаде со сменой ног, бегание вверх по ступенькам, бег с сопротивлением, выбегание со старта: в горку, с различной частотой, шириной шага.

Упражнения силовой направленности. Упражнения с отягощениями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища ,ног в положении лежа на спине, животе.

Упражнения на координацию и ловкость Упражнения и эстафеты с предметами, с преодолением препятствий, с бегом и прыжками,

### **Упражнения из других видов спорта.**

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и на руках, «мостик» на голове и на руках, «полушпагат», «шпагат»,лазание по канату, перелезания и подтягивания, простейшие висы, упоры, прыжки через козла ,коня, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, мячами.

Баскетбол. Ведение мяча, передача и ловля мяча двумя руками ,ведение мяча правой, левой руками, шагом и бегом, двух сторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол . Удары по мячу ногой на месте в движении, остановка мяча, двух сторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, лазанием и перплазанием, с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

### **Тематическое планирование по периодам**

| Периоды<br>подготовки | Задачи<br>периода<br>и их основные<br>направления | Основные<br>средства | Объем<br>нагрузки<br>в одном<br>занятии | Направл<br>енности<br>недели | Методически<br>е<br>указания |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Осенне-зимний подготовительный период (сентябрь, октябрь, Октябрь, декабрь, январь, февраль) | 1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития.<br>2. Развитие силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых физических качеств применительно к избранному виду легкой атлетики.<br>3. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, установление положительных межличностных отношений в коллективе.<br>4. Овладение основами техники видов легкой атлетики. (бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, длину, метание)<br>5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.<br>6. Приобретение уровня знаний в области теории, | 1. Специальные беговые, прыжковые, подводящие упражнения, стартовые упражнения<br>2. ОРУ на растяжение мышц.<br>3. Специально подобранные подвижные, спортивные игры, эстафеты.<br>4. Бег с ускорением на 30-60м.<br>5. Кросс<br>6. Прыжки в длину (спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>7. Прыжки в высоту спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>8. Толкание ядра (спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>9. Метание мяча (спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>10. Участие в соревнованиях кросс «Веселые старты» спринт 30м ОФП Первенство по прыжкам в высоту, длину | 1х30м<br><br>1х30м<br><br>10 мин<br>30 мин<br><br>3-4 повторения<br>1-2км<br>25мин.<br>6 повторений<br>25мин.<br><br>6 повторений<br>25мин.<br><br>10 повторений<br>25мин<br><br>6 повторений<br><br><br>сентябрь<br>октябрь<br><br>ноябрь<br>декабрь<br>февраль | 1 день<br><br>общая выносливость + ОРУ, скоростная направленность<br><br>2 день<br><br>ОРУ+техническая направленность, упражнения силовой направленности<br><br>3 день<br><br>прыжковая работа + скоростно-силовая направленность. + упражнения на координации гибкость | Профилактика простудных заболеваний и травм<br><br>В группах начальной подготовки 1 г.о. занятия проводятся 3 раза в неделю; 2,3 г.о. – 4 раза.<br><br><u>сентябрь, октябрь</u> занятия проводятся на свежем воздухе<br><br>Контрольные нормативы и веселые старты, Выявление скоростных и прыжковых качеств новичков. Должны уметь: выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». -бегать в медленном темпе до 5 мин. -бегать с высокого старта на быстроту 30 м, кросс 500м. -прыгать в длину с пяти шагов разбега. -метать мяч с места, метать мяч на дальность |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Весенне-летний подготовительный период (март, апрель, май)<br>Этап общеподготовительный | 1. Дальнейшее улучшение спортивной формы и всестороннего физического развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1. Специальные беговые, прыжковые, подводящие упражнения, стартовые упражнения<br>2. ОРУ на растяжение мышц.<br>3. Специально подобранные подвижные, спортивные игры, эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                             | 1х30м<br>1х30м<br>10 мин<br>30 мин                                                                                                             | 1 день<br>Общая выносливость+ ОРУ, скоростная направленность                                                                                                                                                                                | Профилактика простудных заболеваний и травм<br><u>апрель, май</u><br>занятия проводятся на свежем воздухе. Должны уметь:<br>-бегать с высокого и низкого старта на быстроту 30 м, 60м., кросс 500м.<br>-прыгать в высоту, длину с разбега.<br>-метать мяч с разбега на дальность.<br>-выполнять упражнения с н/мячом 1, 2 кг<br>-выполнять и сдавать контрольно-переводные нормативы.<br>-знать основные правила соревнований. |
|                                                                                         | 2. Повышение уровня развития физических качеств применительно к избранному виду спорта (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых).<br>3. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, установление положительных межличностных отношений в коллективе.<br>5. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.<br>6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, | 4. Бег с ускорением на 30-60м.<br>5. Кросс<br>6. Прыжки в длину (спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>7. Прыжки в высоту спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>8. Толкание ядра (спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>9. Метание мяча (спец., имитационные упр.), кол-во раз<br>10. Участие в соревнованиях: первенство по прыжкам в высоту, длину кросс первенство по легкой атлетике (60м, метание мяча) контрольно-переводные | 3-4 повторения<br>1-2км 25мин.<br>6 повторений 25мин.<br>6 повторений 25мин.<br>10 повторений 25мин<br>6 повторений март<br>апрель июнь<br>май | 2 день<br>ОРУ+ техническая направленность, упражнения силовой направленности<br><br><u>1 день</u><br>прыжковая работа + скоростно-силовая направленность.<br>+ упражнения на координацию гибкость<br><br>2 день<br>ОРУ+ техническая направл |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |              |                                                   |  |                                                     |  |
|--|--------------|---------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|
|  | самоконтроля | нормативы<br>первенство города<br>по 4х-борью ШСЛ |  | енность,<br>упражнения<br>силовой<br>направленности |  |
|--|--------------|---------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|

**план-схема годичного цикла подготовки  
1-й год обучения**

| месяцы                               |                                           | сентябрь                                     |    |    |    | октябрь |    |    |    |    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|---------|----|----|----|----|
| недели                               |                                           | 1                                            | 2  | 3  | 4  | 5       | 6  | 7  | 8  | 9  |
| Структур<br>Годичног<br>цикла        | периоды                                   | подготовительный                             |    |    |    |         |    |    |    |    |
|                                      | этапы                                     | общеподготовительный                         |    |    |    |         |    |    |    |    |
| Основные задачи по этапам подготовки |                                           | Повышение уровня общей физической подготовки |    |    |    |         |    |    |    |    |
| 1                                    | Количество Тренировочны занятий           | 2                                            | 2  | 2  | 2  | 2       | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2                                    | Количество тренировочных часов            | 4                                            | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4  | 4  |
| 3                                    | Медленный бег и его разновидности мин.    | 10                                           | 10 | 10 | 10 | 10      | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4                                    | Общеразвивающие упражнения, мин           | 15                                           | 15 | 15 | 15 | 15      | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5                                    | Задания скоростной направленности, мин.   | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 6                                    | Задания скоростно-силовой направленности, | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 7                                    | Задания на выносливость, мин.             | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 8                                    | Задания силовой направленности, мин.      | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9                                    | Задания на координацию и гибкость         | 27                                           | 27 | 27 | 27 | 27      | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 10                                   | Элементы акробатики и гимнастики          | 80                                           | 80 | 80 | 80 | 80      | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 11                                   | Изучение                                  | 28                                           | 28 | 28 | 28 | 28      | 28 | 28 | 28 | 28 |

|    |                                                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|---------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта,мин |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12 | Игры и игровые задания,мин.                             | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 13 | Теоретическая подготовка                                | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| месяцы                               |                                                | ноябрь                                       |    |    |    | декабрь |    |    |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|---------|----|----|----|
| недели                               |                                                | 10                                           | 11 | 12 | 13 | 14      | 15 | 16 | 17 |
| Структур<br>Годичног<br>цикла        | периоды                                        | подготовительный                             |    |    |    |         |    |    |    |
|                                      | этапы                                          | общеподготовительный                         |    |    |    |         |    |    |    |
| Основные задачи по этапам подготовки |                                                | Повышение уровня общей физической подготовки |    |    |    |         |    |    |    |
| 1                                    | Количество Тренировочны занятий                | 2                                            | 2  | 2  | 2  | 2       | 2  | 2  | 2  |
| 2                                    | Количество тренировочных часов                 | 4                                            | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4  |
| 3                                    | Медленный бег и его разновидности мин.         | 10                                           | 10 | 10 | 10 | 10      | 10 | 10 | 10 |
| 4                                    | Общеразвиваю щие упражнения,мин                | 15                                           | 15 | 15 | 15 | 15      | 15 | 15 | 15 |
| 5                                    | Задания скоростной направленности, мин.        | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 6                                    | Задания скоростно-силовой направленности, мин. | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 7                                    | Задания на выносливость, мин.                  | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 8                                    | Задания силовой направленности, мин.           | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 9                                    | Задания на координацию и гибкость              | 27                                           | 27 | 27 | 27 | 27      | 27 | 27 | 27 |
| 10                                   | Элементы акробатики и                          | 80                                           | 80 | 80 | 80 | 80      | 80 | 80 | 80 |

|    |                                                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | гимнастики                                                        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 12 | Игры и игровые задания, мин.                                      | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 13 | Теоретическая подготовка                                          | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| месяцы                               |                                                | январь                                       |    |    |    |    | февраль |    |    |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|
| недели                               |                                                | 18                                           | 19 | 20 | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 |
| Структур<br>Годичног<br>цикла        | периоды                                        | подготовительный                             |    |    |    |    |         |    |    |    |
|                                      | этапы                                          | общеподготовительный                         |    |    |    |    |         |    |    |    |
| Основные задачи по этапам подготовки |                                                | Повышение уровня общей физической подготовки |    |    |    |    |         |    |    |    |
| 1                                    | Количество Тренировочны занятий                | 3                                            | 2  | 2  | 2  | 2  | 2       | 2  | 2  | 2  |
| 2                                    | Количество тренировочных часов                 | 4                                            | 4  | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4  |
| 3                                    | Медленный бег и его разновидности мин.         | 10                                           | 10 | 10 | 10 | 10 | 10      | 10 | 10 | 10 |
| 4                                    | Общеразвивающие упражнения, мин                | 15                                           | 15 | 15 | 15 | 15 | 15      | 15 | 15 | 15 |
| 5                                    | Задания скоростной направленности, мин.        | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 6                                    | Задания скоростно-силовой направленности, мин. | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 7                                    | Задания на выносливость, мин.                  | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 8                                    | Задания силовой направленности, мин.           | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20      | 20 | 20 | 20 |
| 9                                    | Задания на координацию и гибкость              | 27                                           | 27 | 27 | 27 | 27 | 27      | 27 | 27 | 27 |
| 10                                   | Элементы                                       | 80                                           | 80 | 80 | 80 | 80 | 80      | 80 | 80 | 80 |

|    |                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | акробатики и гимнастики                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта,мин | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 12 | Игры и игровые задания,мин.                                      | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 13 | Теоретическая подготовка                                         | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| месяцы                               |                                                | март                                         |    |    |    | апрель |    |    |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|--------|----|----|----|
| недели                               |                                                | 27                                           | 28 | 29 | 30 | 31     | 32 | 33 | 34 |
| Структур<br>Годичног<br>цикла        | периоды                                        | подготовительный                             |    |    |    |        |    |    |    |
|                                      | этапы                                          | общеподготовительный                         |    |    |    |        |    |    |    |
| Основные задачи по этапам подготовки |                                                | Повышение уровня общей физической подготовки |    |    |    |        |    |    |    |
| 1                                    | Количество Тренировочны занятий                | 2                                            | 2  | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2  |
| 2                                    | Количество тренировочных часов                 | 4                                            | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  |
| 3                                    | Медленный бег и его разновидности мин.         | 10                                           | 10 | 10 | 10 | 10     | 10 | 10 | 10 |
| 4                                    | Общеразвиваю щие упражнения,мин                | 15                                           | 15 | 15 | 15 | 15     | 15 | 15 | 15 |
| 5                                    | Задания скоростной направленности, мин.        | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20     | 20 | 20 | 20 |
| 6                                    | Задания скоростно-силовой направленности, мин. | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20     | 20 | 20 | 20 |
| 7                                    | Задания на выносливость, мин.                  | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20     | 20 | 20 | 20 |
| 8                                    | Задания силовой направленности, мин.           | 20                                           | 20 | 20 | 20 | 20     | 20 | 20 | 20 |
| 9                                    | Задания на координацию и гибкость              | 27                                           | 27 | 27 | 27 | 27     | 27 | 27 | 27 |

|    |                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | Элементы акробатики и гимнастики                                 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 11 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта,мин | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 12 | Игры и игровые задания,мин.                                      | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 13 | Теоретическая подготовка                                         | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| месяцы                        |                                                                  | май                                          |    | Всего за год,ч. |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|-----------------|
| недели                        |                                                                  | 35                                           | 36 |                 |
| Структур<br>Годичног<br>цикла | периоды                                                          | подготовительный                             |    |                 |
|                               | этапы                                                            | общеподготовительные                         |    |                 |
| Основные задачи подготовки    |                                                                  | Повышение уровня общей физической подготовки |    |                 |
| 1                             | Количество Тренировочны занятий                                  | 2                                            | 2  | 72              |
| 2                             | Количество тренировочных часов                                   | 4                                            | 4  | 144             |
| 3                             | Медленный бег и его разновидности мин.                           | 10                                           | 10 | 6               |
| 4                             | Общеразвивающие упражнения,мин                                   | 15                                           | 15 | 9               |
| 5                             | Задания скоростной направленности,мин.                           | 20                                           | 20 | 12              |
| 6                             | Задания скоростно-силовой направленности, мин.                   | 20                                           | 20 | 12              |
| 7                             | Задания на выносливость, мин.                                    | 20                                           | 20 | 12              |
| 8                             | Задания силовой направленности, мин.                             | 20                                           | 20 | 12              |
| 9                             | Задания на координацию и гибкость                                | 27                                           | 27 | 16              |
| 10                            | Элементы акробатики и гимнастики                                 | 80                                           | 80 | 48              |
| 11                            | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта,мин | 28                                           | 28 | 16              |
| 12                            | Игры и игровые задания,мин.                                      | 25                                           | 25 | 15              |
| 13                            | Теоретическая подготовка                                         | 10                                           | 10 | 6               |

## 6.Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности.

| Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Количество часов       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | СОГ<br>1 года обучения |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Как стать сильным, быстрым, ловким</b></li> </ul> <p>Конкретные примеры улучшения физических качеств у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.</p> <p>Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных занятиях.</p> | 2                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>С чего начинали спортивные звёзды.</b></li> </ul> <p>Характеристика первоначальных результатов и достижений выдающихся звёзд спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Личная и общественная гигиена.</b></li> </ul> <p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.</p>                                                                                                                                                                                      | 15мин.                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Режим дня школьников, занимающихся спортом.</b></li> </ul> <p>Рекомендации по построению дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня.</p>                                                                                                                                                                           | 15мин.                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Закаливание организма.</b></li> </ul> <p>Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.. Закаливание на занятиях физической культурой.</p>                                                                                                                                                                                                               | 15 мин                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Самоконтроль в процессе занятий спортом.</b></li> </ul> <p>Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15 мин                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Правила соревнований.</b></li> </ul> <p>Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                      |

## 7. Воспитательная работа.

Целью тренировочного процесса должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитание личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характеров, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого

занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитания. Воспитательная работа практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера – преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, просмотр кинофильмов, чтение книг др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований. Настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

#### **Список литературы:**

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика
- 2.зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика критерии отбора – М.: Терра- спорт,200-240с.
- 3.матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки- М.: Физкультура и спорт,1997-271с.
- 4.Попов В.Б., Суслов Ф.П.Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества.
- 5.Хрущев С.Ф., Круглый М.М.Тренеру о юном спортсмене.- М.: Физкультура и спорт,1982.
- 6.Филин В.П. теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.:Физкультура и спорт,1987г

#### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.
- 2.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности— Киев.: «Олимпийская литература», 2000. – 504 с.
- 3.Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2001.— 105 с.
4. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Сулов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984г.