Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия №56 г. Томска



**ПРОГРАММА**

( модифицированная )

**ПООБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Срок реализации: 3 Составитель программы:**

**Учитель ФК: Таразанов И. В.**

**Томск 2019 г**

1

**Пояснительная записка**

Настоящая программа является основным нормативно-правовым документом, определяющим содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы на отделении общей физической подготовки в МАОУ гимназии №56  
 Программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами:  
- Федеральным законом об образовании;  
- Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской федерации;  
- Примерными программами для МАОУ гимназии №56 по различным видам спорта.

**Цель программы:**Укрепление физического и психического здоровья детей средствами общей физической подготовки.  
**Основные задачи:**- укрепление и закаливание организма;  
- развитие основных двигательных качеств;  
- повышение работоспособности учащихся;  
- вовлечение наибольшего количества обучающихся в организованный учебно-тренировочный процесс;  
- воспитание у школьников нравственных качеств, создание коллектива с положительными жизненными установками;  
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;  
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;  
 Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.  
 По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей считаются абсолютно здоровыми и могут заниматься спортом в МАОУ гимназии №56.  
**Актуальность** программы заключается в создании условий для занятий физической культурой слабых детей, в укреплении их здоровья и повышения работоспособности.  
**Новизна** программы заключается в ее возможности организовывать воспитательный процесс на любом уровне и в различных структурах: образовательное учреждение, общественная организация, клуб по месту жительства и т. д. Схема проведения программных мероприятий едина для любой структуры, независимо от количественной составляющей и системы организации управления.

2

**Отличительная особенность** программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут заниматься в одной группе.  
 Программа по общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают в общеобразовательной школе, на уроках физической культуры, в дополняя его материалом из программ для МАУО гимназии №56 с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.  
 При составлении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (пол, возраст)  
 Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.  
 Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.  
При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использование для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.  
 Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.  
**Ожидаемые результаты:**- улучшение здоровья, содействия правильному физическому развитию;  
- рост интереса к занятиям спортом;  
- формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами;  
- участие во всех спортивных мероприятиях МАОУ гимназии №56.  
 Максимальная продолжительность реализации учебной программы – 3 года и осуществляется в период с 7 до 17 лет.  
 В целях достижения лучшего результата, стабильного уровня здоровья, учебно-тренировочный процесс не прерывается и в каникулярное время, его продолжительность составляет 39 недель, с 1 сентября по 31 мая.  
Во время каникул педагоги проводят тренировочные занятия согласно всем разделам подготовки по данной программе, меняя только расписание занятий в связи с отсутствием учебного процесса в общеобразовательных учреждениях и более свободным режимом дня обучающихся.  
3

**Наполняемость групп и режим учебной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Минимальная наполняемость групп(чел) | Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделя) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка (недель\час) 39 недель |
| Группы общей физической подготовки | 1 год 2 год 3 год | 15 15 15 | 6 6 6 | 234 234 234 |

**Примерный учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Теоретическая подготовка, техника безопасности. | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Общая физическая подготовка: гимнастика, подвижные игры, лыжи, плавание, спортивные игры, легкая атлетика. | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Соревнования | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Общее количество часов | 6 | 6 | 6 |

4

**Учебный материал**

**Теоретическая подготовка.**

ТЕМА 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.  
Физическая культура в системе народного образования и ее роль в воспитании подрастающего поколения. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РОССИИ. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

ТЕМА 2 СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.  
Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий баскетболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

ТЕМА 3 ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.  
Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

ТЕМА 4 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.  
Врачебный контроль при занятии баскетболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика.

ТЕМА 5 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.  
Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.  
Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.  
  
5

ТЕМА 6 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.  
Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

ТЕМА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Моральные качества, присущие спортсмену: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.  
Понятие о психологической подготовке. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.  
Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки в процессе спортивной подготовки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

ТЕМА 8 ПРАВИЛА ИГР, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ  
Разбор правил спортивных игр. Обязанности судей. Способы судейства. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по различным видам спорта. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбывание, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

ТЕМА 9 МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. Инструктажи по технике безопасности и охране труда.  
**Практическая подготовка  
Строевые упражнения.  
.** Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. .Походный и строевой шаг. **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** .Упражнения с набивными мячами. .Гимнастическими палками. .Гантелями, с резиновыми амортизаторами. **Упражнения на снарядах**( перекладина, гимнастическая стенка). ------- висы, упоры, подтягивание. .лазание по канату. **Упражнения для мышц туловища и шеи.**  
- Упражнения со скакалками,  
- с гантелями, набивными мячами.  
- высоко далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.  
**Акробатические упражнения.**  
- группировки в приседе, сидя, лежа на спине.  
Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад).  
**Легкоатлетические упражнения:**  
- бег с ускорением 30-100 метров, низкий старт.  
- челночный и эстафетный бег.  
-прыжки в высоту, длину.  
- метание малого меча в стену, в цель.  
- бег с препятствиями.  
- бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров.  
- кросс 1-3 км.

**Подвижные игры:**  
«Салки», «метко в цель», «охотники и утки», «вызывай смену».  
«гонка мячей», «ловцы», «перетягивание каната».  
«Невод», «эстафета футболистов», «катающиеся мишень».

**Гимнастика.**  
- комплекс упражнений утренней гимнастики.  
- лазание по канату.  
- подтягивание из виса.  
- акробатические упражнения.  
- обще развивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.  
- преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.**- ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа.  
- бег по прямой с различной скоростью.  
- высокий и низкий старт.  
- бег с преодоление препятствий.  
- бег на короткие дистанции до 60 м. кросс 1000 м.  
- беговые, прыжковые упражнения.  
- метание малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные игры:**  
«бой петухов», «день и ночь», «удочка», «попади в мяч»,  
«охотники и утки», «перестрелка», «пионербол», «меткий снайпер»,   
«мяч капитану»,  
- различные варианты салок, различные эстафеты с предметами и без предметов.

**Лыжи.**  
- Попеременный двухшажный ход.  
- Одновременный бесшажный ход.  
- Одновременный одношажный ход.  
- Прямой и косой спуск. - Повороты переступанием. - Повороты и торможение плугом. - Подъём ёлочкой. - Лыжные гонки 1 км.

**Плавание.**

- Подготовительные упражнения на суше. – Движение рук, ног при плавание кролем. Согласование дыхания с движением одной и обеих рук при плавании кролем. Согласования дыхания с движением рук и ног при плавании кролем. – «Стартовый прыжок». – Упражнения для освоения с водой. Скольжение на груди, на спине с работой ног. – Выдохи в воду. – Освоение технике спортивных способов плавания, кроль на груди, на спине. – Прыжки в воду: ногами вниз, стартовый прыжок. Старт из воды. – Проплывание дистанции 25 м.

**Баскетбол.** – Правила игры. – Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. – Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. – Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. – Ведение мяча. – Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

**Волейбол.**

- Правила игры. – Перемещения и стойки. – Передача мяча. Подача мяча. – Приём мяча. – Индивидуальные, групповые действия.

**Футбол.**–Правила игры. – Передвижения и прыжки. – Удар по мячу ногой. – Удар носком, внутренней стороной стопы. – Удары после остановки, ведения. – Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. – Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  
- Ведение мяча. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча.  
- Индивидуальные тактические действия,  
- Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

**Настольный теннис.**  
- Правила игры.  
- Стояка игрока.  
- Передвижение шагами, выпадами, прыжками.  
- Способы держания ракетки.  
- Удары по мячу. Подачи.  
- Удар без вращения мяча «толчок» справа, слева.  
- Выбор позиции. Игра на счет.

**Русская лапта.**  
- Правила игры.  
- Передвижения. Остановка шагом и прыжком.  
- Передача мяча. Ловля мяча. Перехват мяча.  
- Удары битой по мячу. Разновидности ударов.  
- Выбор места. Групповые тактические действия.

**Стрельба.**  
- Стрелковый спорт в России.  
- Основы стрельбы.  
- Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки.  
- Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире.  
- Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

**По окончанию обучения в группе общей физической подготовки выпускники должны  
Знать:** - историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта; - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; - биодинамические особенности и содержание физических упражнений обще развивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; - психо функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный работоспособности; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурной общения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Инструкторская и судейская практика:**

В процессе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме семинаров, практических занятий: - составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий; - ведение индивидуальных спортивных дневников; - помощь в проведении учебно-тренировочных занятий, - практика судейства и помощь в организации и проведении соревнований.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  Упражнения | Возраст | Юноши  Удовл хорошо отлично | | | Девушки  Удовл хорошо отлично | | |
| Бег 30 метров | 7 лет 8 лет 9 лет | 7,5  7,0  6,8 | 7,3 - 6,2  7,0 – 6,0  6,7 - 5,7 | 5,6  5,4  5,1 | 7,5  7,1  6,8 | 7,3 – 6,2  7,0 – 6,0  6,7 – 5,7 | 5,6  5,4  5,1 |
| Бег 60 метров | 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет | 11,8  11,4  11,2  11,0  10,5  10,0 | 11,2  10,6  10,4  10,2  9,7  9,2 | 10,6  10,0  9,8  9,4  8,8  8,4 | 12,2  11,4  11,2  11,0  10,7  10,5 | 11,2  10,6  10,4  10,2  9,7  9,2 | 10,610,0  9,8  9,4  8,8  8,4 |
| Бег 100 метров | 16 лет 17 лет | 15,5  15,0 | 14,9  14,5 | 14,5  14,2 | 17,8  17,0 | 17,0  16,5 | 16,5  16,0 |
| Прыжки в длину с места | 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет | 130  140  145  150  160  175  180  190 | 140 - 160  160 - 180  165 - 180  170 – 190  180 – 195  190 – 205  195 – 210  205 – 220 | 185  195  200  205  210  220  230  240 | 120  130  135  140  145  155  160  165 | 140 – 150  150 – 170  155 – 175  160 – 180  165 – 185  165 – 185  170 – 190  170 – 200 | 170  185  190  200  200  205  210  210 |
| Подтягивание (юноши)  Подъём туловища за 30 секунд (девушки) | 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет | 1  1  1  1  2  3  4  5 | 3 – 4  4 – 5  4 – 6  5 – 6  6 – 7  7 – 8  8 – 9  9 - 10 | 5  6  7  8  9  10  11  12 | 8  9  9  9  9  10  10  10 | 9 – 17  10 – 18  10 – 18  10 – 19  10 – 19  11 – 20  11 – 20  11 – 21 | 18  19  19  20  20  21  21  22 |

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.  **К педагогическим средствам восстановления относятся:** рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности; изменения характера пауз отдыха и их продолжительность. **Гигиеническими средствами восстановления являются:** душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание. **Из психологических средств**, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. К **медико-биологическими средствами восстановления** относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения: - душ после учебно-тренировочного занятия; - соблюдения режима дня и питания; - посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило в четверг); - посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье); - витаминизация в зимне-весенний период; Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

**Медицинский контроль.**

Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонения от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Обследование врачом терапевтом, невропатологом. На всех годах обучения проводится текущее обследование:

- оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, - оценка переносимости нагрузки, - рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. – Выявление отклонений в состоянии здоровья.

Экспресс – контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.  
**ПРИЛОЖЕНИЕ.**  
**Психологическая подготовка**  
Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающими с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.   
**Основными задачами психологической подготовки** является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от их психических особенностей.  
**Оценка психической подготовки** в учебно-тренировочном процессе осуществляется путём педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмене (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.  
 Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;

- воспитание волевых качеств: целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности.

Средства и методы по средствам которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

- специальные знания в области психологии, методики спортивной тренировки.

- личный пример тренера, убеждения, поощрение, наказание.

- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.

- обсуждение в коллективе.

- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.

-соревновательный метод.

**Воспитательная работа**  
Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбие  
Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.  
 Воспитание у спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, прилежное поведение во время учебно-тренировочного занятия, в школе и дома на всё это, необходимо обращать внимание преподавателю. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена , что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение в процессе занятий со спортсменами является интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области спортивной тренировки, гигиена и других дисциплин. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса:

Во-первых, в процесс воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.  
Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения   
  
постепенно складываются качества личности.  
Предъявляя требования и осуществляя контроль в процесс воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:  
- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;  
-требование должно быть ясным недвусмысленным;  
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива,  
-требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять  
-контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;  
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;  
-контроль должен пробуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.  
Педагогические правила использования поощрений и наказаний:   
- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитие спортсмена;  
-не следует скупиться на поощрение, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;  
- поощрение оправданно во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;  
-поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;  
-наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;  
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;  
 Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей,   
учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможность роста спортивных результатов. Общение тренера с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице тренера человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании из ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.  
 С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе спортсмена, его характера, увлечениях, привычках. Тренеру необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не выдержать такие нагрузки. В результате не будет успехов ни в одном из этих занятий. Тренер должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи спортивному коллективу, к ведению вне секционной работы с ребятами. Практика показывает, что всё спортивные мероприятия проводимые с участием родителей несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала тренера в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1992 г.

2. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1985 г.

3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б.Мейксон. – М.: Просвещение, 1997.

4.А. В. Березкин. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. – М.:Просвещение, 1997.

5.Качашкин В.Н.Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978.

6. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1986.

7. В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов:

Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1998.