

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Спартак» г.Новотроицка**

Принята
На педагогическом совете
МАУДО ДЮСШ «Спартак»
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ДЮСШ «Спартак»

В.В.Денисов
Приказ № ____ от _____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

Срок реализации программы: весь период

Автор-составитель:
И.В.Чаркина, инструктор-методист
МАУДО ДЮСШ «Спартак»

**Новотроицк
2016**

Пояснительная записка

Нормативная часть

1. Цель и задачи программы
2. Режим учебно-тренировочной работы
3. Контрольные нормативы

Методическая часть

1. Организация учебно-тренировочного процесса
2. Учебно-тематический план
3. Программный материал
4. Практические занятия
5. Освоение техники по различным видам спорта
6. Примерные упражнения для развития двигательных качеств
7. Теоретическая подготовка
8. Техническое обеспечение занятий
9. Врачебный контроль
10. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях
11. Воспитательная работа и психологическая подготовка
12. Список литературы, использованной для составления программы
13. Список литературы для учащихся

1. Пояснительная записка.

Образовательная деятельность в рамках настоящей программы физкультурно-спортивной направленности регулируется Законом РФ "Об образовании", законом «О физической культуре и спорте в РФ».

Настоящая программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах в МАУДО ДЮСШ «Спартак» города Новотроицка (далее ДЮСШ, школа).

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Набор обучающихся производится с 5-летнего возраста.

Перевод учащихся из спортивно-оздоровительных групп ОФП в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы по видам спорта осуществляется не ранее установленного для данного вида спорта минимального возраста при условии выполнения контрольных нормативов общей физической подготовленности и оформляется приказом директора по школе.

Цель программы: нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в ДЮСШ.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- ☉ укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности обучающихся;
- ☉ воспитание у школьников нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- ☉ приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- ☉ обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- ☉ развитие двигательных качеств.

Программа призвана обеспечить:

- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части учебно-тренировочных занятий, рекомендуемых в разделе 3 настоящей программы.

Нормативная часть

1. Цели и задачи программы.

К занятиям общефизической подготовкой допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладению основами техники.

2. Основные задачи подготовки:

- √ Укрепление здоровья и закаливание;
- √ Устранение недостатков физического развития;
- √ Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- √ Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- √ Воспитание морально-этических и волевых качеств.

3. Режим учебно-тренировочной работы.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
СОГ	Все	5	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Возраст занимающихся в СОГ – от 5 до 18 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия в СОГ не должна превышать 2-х часов. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; участие в соревнованиях и контрольных тренировках; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

4. Контрольные нормативы:

УПРАЖНЕНИЯ	4-6 лет		7-11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет		17 -18 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой 7-14 лет м--20с , д--30с 15-16 лет -- 25с 17-18 лет – 30с	10-20	15-25	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70	60-70	70-80
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	---	---	3-8	16-26	4-9	22-32	6-11	12-22	11-16	24-34	12-17	30-40
Приседание на одной ноге	3-5	2-4	22-32	16-26	6-12	4-14	6-16	4-14	14-24	12-22	20-30	10-20
Прыжки в длину с места	95-105	90-100	165-190	150-175	180-205	165-190	190-215	170-195	215-240	185-210	225-250	200-230
Прыжки из полуприседа вверх	2-4	1-3	5-10	2-7	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22	28-33	20-25

Методическое обеспечение

1. Организация учебного процесса.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и для СОГ заканчивается обычно 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

2. Учебно-тематический план.

		1-3год обучения	4-7год обучения	8год обучения и далее
Количество занятий в неделю		3	3	3
		Кол-во часов		
Количество часов в неделю		6	6	6
Раздел подготовки	Общая физическая подготовка	218	214	210
	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях	6	6	6
	Теоретическая подготовка	8	12	16
	Медицинское обследование	2	2	2
Общее количество часов		234	234	234

3. Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
Гимнастика, акробатика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения.
Легкая атлетика	- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением, в повышенном темпе. Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.
Спортивные игры Волейбол	Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом.

Тяжёлая атлетика	- Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.
Настольный теннис	- Развитие быстроты, ловкости
Подвижные игры	- Развитие координации:

4. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах и с использованием иных снарядов.

5. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика, акробатика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Настольный теннис. Стойка и позиции; способы хвата ракетки; разновидности ударов, подачи, приемы мяча; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Тяжёлая атлетика.

6. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст			
	5-7 лет	7-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы				
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	---	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	---	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	---	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в висячем и упорном положении	---	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	---	+	+	+
6. Упражнения с партнером	---	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+	+
Скоростно-силовые				
1. Прыжки через скакалку	---	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+	+
3. Многоскоки	---	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	+	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	---	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	---	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+	+
8. Толкание ядра	---	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+	+
На общую и силовую выносливость				
1. Кросс	+	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	---	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	---	—	+	+
4. Круговая тренировка	---	—	+	+
5. Спортивные игры	+	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	---	—	+	+

й				
7. Вис на согнутых руках	---	+	+	+
8. Удержание угла в упоре и вися	---	+	+	+
На координацию движений				
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	---	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+	+
4. Полосы препятствий	---	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+	+
На гибкость				
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+	+
3. Акробатические упражнения	---	----	—	—

7. Теоретическая подготовка

Теоретический материал для занятий с обучающимися 1-3 года обучения:

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Режим дня и личная гигиена.
3. Значение физических упражнений для здоровья человека.
4. Значение утренней гимнастики и закаливания.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
6. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
7. Первая помощь при травмах на занятии.

Теоретический материал для занятий с обучающимися выше трёх лет обучения:

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Самоконтроль. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности спортсмена.

Основы методики обучения и тренировки. Последовательность изучения основных действий при освоении техники по отдельным видам спорта. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Основные требования техники безопасности и профилактики травматизма, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических и психологических качеств.

8. Врачебный контроль.

Врачебный контроль за занимающимися в спортивно-оздоровительных группах, осуществляется врачом ВФД.

В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) спортсменов тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья спортсмена.

9. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Педагог:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа педагога - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать ступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, лично и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает

ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы педагога определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

10. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печатать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и

неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки. Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

11. Список литературы, использованной для составления программы, и рекомендуемой педагогам.

1. Закон РФ “Об образовании” № 3266-1 от 10.07.1992г.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 1995г.
3. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).

4. Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС, 1986г.
5. Подготовка юных пловцов. В.А. Прозуменщиков, М., ФиС, 1981г.
6. Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
8. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
9. Ивченко Е.В., Шухардин И.О., Крылов А.И. Особенности техники движений у юных пловцов. //Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. Л., 1989, с. 30-36.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
11. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
12. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
14. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
16. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с.
17. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
18. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
19. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Докт дис. Краснодар, 1997. -- 419 с.
20. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320 с.
21. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.
22. Лобанова Ж. А. издательство: ЭНАС
23. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)
24. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителей, студентов педвузов Фокин Г. Ю.

12. Список литературы, рекомендуемой для обучающихся

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.
2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
4. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
5. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983. --128 с.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
8. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 1981.