

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Аста-
фьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт Физической Культуры Спорта и Здоровья им. И. С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания
Код 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине ТиМФВ

Организация, задачи, структура, типы и особенности методики занятий в
ДЮСШ

Выполнил:

Ф.И.О. Бывшев Дмитрий Вячеславович

Форма обучения - очная

Руководитель:

Профессор, доктор педагогических наук

Ф.И.О. Сидоров Леонид Константинович

Дата (защиты)_____

Оценка_____

Красноярск, 2018

Содержание

Введение.....	5
Раздел 1. Общая характеристика ДЮСШ	8
§1.1.Степень подготовленности спортсменов.....	10
§1.2 Необходимые документы для комплектования отделений и учебных групп.....	15
Раздел 2. Цели и задачи занятий в ДЮСШ.	
§2.1 Особенности программного материала для практических занятий в ДЮСШ.....	19
§2.2 Соревновательный процесс в ДЮСШ.....	21
Раздел 3. Особенности методики занятий в ДЮСШ.....	23
Заключение.....	25
Список использованных источников.....	27

Введение

Значение учебно-тренировочного процесса в физической культуре обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина. Программа по планированию учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях. Качественная реализация этих требований создает фундамент здоровья, общего физического образования, всестороннего и гармоничного физического развития учащихся.

Программа состоит из отдельно оформленных, но взаимосвязанных по содержанию и нормативным требованиям программ для каждой группы занимающихся, составленных с учетом возрастных особенностей соответствующих контингентов учащихся. В программе каждой группы изложен учебный материал для тренировочных занятий, оформленный в виде конкретных тем теоретического и практического характера.

Правильное и четкое планирование программного материала является важным фактором успешного решения поставленных задач для учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

Актуальность исследования данной темы заключается в том, что в значительной степени развитию физических качеств и прикладных навыков способствует систематическое занятие профессионально-прикладными видами спорта.

Возросший уровень спортивных результатов во всех видах спорта, является, в определённой мере, следствием значительного увеличения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, роста интеллектуальной и психоло-

гической напряжённости, а также улучшения качества спортивного инвентаря. Однако, дальнейший рост спортивных достижений не может быть обеспечен только за счёт этих показателей, так как их значение у ведущих спортсменов находится на уровне предельных величин.

В настоящее время мировой спорт вступил в период более интенсивного развития, сопровождающегося неизбежным ростом результатов и обострением конкуренции на международной арене. Современный уровень спортивных достижений, увеличение плотности результатов на соревнованиях самого высокого ранга при чрезвычайно высоких тренировочных нагрузках, порой достигающих предельных возможностей организма, выдвигает в число главных условий дальнейшее совершенствование подготовки спортсменов на основе эмпирических данных и научных исследований.

Цель исследования данной темы заключается в изучении планирования учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе. Для достижения поставленной цели определяются следующие задачи:

- ознакомиться с теоретико-методологическими аспектами планирования учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе;
- рассмотреть планирование как основу организации учебной работы;
- изучить виды планирования и их характеристику;
- ознакомиться с методической последовательностью планирования в учебно-тренировочном процессе;
- провести опытно-экспериментальное исследование учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе;
- ознакомиться с организацией и методами опытно-экспериментального исследования;

- ознакомиться с результатами опытно-экспериментального исследования.

Объектом исследования данной темы является планирование учебно-тренировочного процесса.

Предметом работы является организация проведения занятий в ДЮСШ.

Методы: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; изучение и анализ документации планирования учебно-тренировочных занятий; методы регистрации показателей физического развития и физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Раздел 1. Общая характеристика ДЮСШ

Детско-юношеская спортивная школа (в дальнейшем - ДЮСШ) является государственным специализированным учебно-спортивным заведением, на которое возложены функции спортивной подготовки детей, подростков и юношества.

Детские общественные объединения - одна из структур в многообразии молодежных движений, форма организации самостоятельности детей, социальной активности, самореализации; специальная педагогически образованная среда жизни ребенка; педагогически преобразованное общество. Детские общественные объединения можно рассматривать как возможное звено в системе образования государственного образовательного учреждения (школы, учреждения дополнительного образования), а также самостоятельную специфическую систему образования, включенную в образовательное пространство конкретного общества.

В Российской Федерации зарегистрировано более ста сорока четырёх тысяч некоммерческих организаций, тридцать процентов из которых являются общественными объединениями. Из этих общественных объединений 88,02% являются общественными организациями (включая детей и молодежь), 6,84% являются общественными фондами, 4,38% являются общественными движениями, 0,65% являются государственными учреждениями, 0,11% являются общественными любительскими организациями.

С тысяча девятьсот девяносто пятого года количество зарегистрированных общественных объединений увеличилось в восемь раз. Около, сорока процентов детей и молодежи хотели бы участвовать в деятельности общественных объединений, при этом масштабы их участия в общественно-полезных мероприятиях остаются на уровне двух-четырех процентов (в экономически развитых странах этот показатель достигает пятидесяти процентов).

Чаще всего школа и учреждения дополнительного образования - основные центры воспитания современных детей, а также неполитические общественные структуры, которые легально существуют и имеют правовой статус в государстве и обществе - становятся основой для создания детских общественных объединений. Новое образовательное пространство, возникающее в результате организованных педагогических усилий по управлению процессом развития личности ребенка, становится серьезной альтернативой неформальным, стихийным детским объединениям негативной направленности.

Решающую роль в молодежном и детском общественно-спортивном объединении играет личность взрослого лидера (организатора, лидера, лидера). Судьба детского объединения зависит от его взглядов, гражданской позиции, увлечений и профессионализма (в первую очередь это касается тех, которые возникают вне школ и учреждений дополнительного образования). В этом отношении почти полная свобода фактически предоставляется взрослым. В то же время роль профессиональных учителей резко снижается, а служители церкви, представители финансовой монополии и частных структур становятся конкурентами (или союзниками).

ДЮСШ является юридическим лицом, финансируется из республиканского и местных бюджетов и других источников, не противоречащих законам РФ, владеет имуществом и правами, предусмотренными законодательством РФ, может иметь самостоятельный баланс, текущий и другие счета в учреждениях банка, печать и бланк установленного образца.

Право создания ДЮСШ принадлежит органам государственного управления физической культурой и спортом, образования, профсоюзным и физкультурно-спортивным организациям, федерациям, спортивным комитетам, клубам и частным лицам, организующим их деятельность в соответствии с законодательством РФ.

ДЮСШ открываются при наличии квалифицированных кадров, необходимой материально-спортивной базы, финансовых средств, в том числе фонда оплаты труда в объеме не менее восьми ставок тренеров-преподавателей по спорту. Для ДЮСШ при профкомах и расположенных в сельской местности количество ставок тренеров-преподавателей по спорту устанавливается не менее четырех.

ДЮСШ в своем составе может иметь структурные подразделения, работающие на условиях хозрасчета и самофинансирования.

Государственное признание статуса ДЮСШ (аккредитацию) осуществляет Министерство спорта и туризма.

- детско-юношеские спортивные школы общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП);

- детско-юношеские спортивные школы с отделениями по видам спорта (ДЮСШ);

- специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП).

ДЮСШ ОФП формируется из групп общей и специальной физической подготовки.

§1.1. Степень подготовленности спортсменов.

«В группы начальной подготовки принимаются мальчики и девочки десяти-двенадцати лет, имеющие хорошее физическое развитие и выполнившие установленные требования приемных испытаний.»¹

Учебная работа в этих группах строится на трех занятия в неделю по два академических часа. Основные задачи тренировочного процесса: укрепление здоровья и закалка организма. Комплексное физическое развитие, овладение различными двигательными навыками, сдача норм первой очереди ГТО комплекса. В учебную группу первого года обучения зачисляются подростки двенадцати-тринадцати лет, обучающиеся в группах начальной подготовки и успешно прошедшие соответствующие вступительные нормативные требования.

Основные задачи тренировочного процесса на данном этапе: дальнейшее комплексное физическое развитие и укрепление здоровья студентов; воспитание основных двигательных качеств на основе увеличения объема физических упражнений все более специализированного характера. В учебно-тренировочном процессе на данном этапе наряду с групповыми формами занятий все большее значение приобретают и проходят индивидуальные занятия различной направленности.

В группы спортивного совершенствования зачисляются перспективные спортсмены старшего юношеского возраста шестнадцати-восемнадцати лет, прошедшие подготовку в учебно-тренировочных груп-

¹ Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.

пах и успешно выполнившие соответствующие переводные требования по физической и специальной подготовке.

На данном этапе обучения осуществляется комплексное совершенствование всех компонентов спортивного мастерства: физической, технической, тактической и психологической подготовки. Тренировочный процесс базируется на большом объеме нагрузок с определенным волнообразным увеличением умственной интенсивности тренировок на время проведения основного соревнования года (в соответствии с индивидуальными годовыми планами).

На основе большого объема и разумного сочетания разнообразных средств, форм и методов тренировки на данном этапе следует достичь высокого уровня спортивного мастерства в выбранном виде спорта и создать техническую, тактическую и психологическую основу для дальнейшего роста их результатов. Для проведения всей спортивно-массовой и организационно-воспитательной работы с юными спортсменами составлены необходимые планы и методические материалы.

§1.2 Необходимые документы для комплектования отделений и учебных групп.

- годовой план работы школы по следующим разделам: организационной работе, учебно-спортивной, политико-воспитательной, хозяйственной, врачебного контроля, проведения тренерских и педагогических советов, учета и отчетности;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий, тренировочных сборов и соревнований;
- личные карточки учащихся или книга учета учащихся;

- документы по оформлению спортивных разрядов и сдаче нормативов комплекса ГТО;
- книга приказов по спортивной школе, отделению;
- расписание занятий в группах.

Программа является основным документом, по которому строится учебно-тренировочный процесс в группах. В ней определяются цели и задачи подготовки; организация и планирование учебно-тренировочного процесса; содержание теоретического и практического разделов и количество отводимых на них часов; зачетные требования и нормативы, а также даются основные методические рекомендации по проведению занятий.

Учебный план содержит перечень разделов и основных тем теоретической и практической подготовки и количество отводимых на них учебных часов в год для каждой группы. Учебный план обычно является составной частью программы. В случае необходимости внесения определенных изменений в установленные расчеты часов на отдельные разделы и темы учебный план может разрабатываться отдельно.

График учебного процесса. На основании учебных планов для каждой группы разрабатываются годовые графики учебного процесса. В них общее количество часов, отводимых в году на разделы учебного плана, распределяется по месяцам. При этом общий объем часов по всем разделам в каждом месяце должен соответствовать тем нормам, которые определены программой.

При разработке графиков необходимо соблюдать определенное соотношение часов, выделяемых в каждом месяце на отдельные разделы и темы, и в частности на физическую и техническую подготовку. Известно, что физическая подготовка должна проводиться в течение всего года. Однако часы на нем не должны распределяться равномерно по месяцам. Та-

ким образом, в первые месяцы учебного года (Сентябрь, Октябрь) необходимо уделять больше внимания физической подготовке по сравнению с другими месяцами.

По климатическим условиям на большей части территории нашей страны в эти месяцы сложились наиболее благоприятные условия для занятий спортом, кроссом и другими легкоатлетическими упражнениями на воздухе. Эти средства необходимо в полной мере использовать для развития основных физических качеств и улучшения функциональных возможностей организма. В эти месяцы запланирован значительный объем работы по развитию особых двигательных качеств и совершенствованию движений.

В последующие месяцы количество часов физической подготовки несколько уменьшается, но увеличивается объем работы по технической подготовке. Однако в январе-феврале в районах средней и северной полосы вновь может увеличиться количество часов физической подготовки для специальных занятий и сдачи ГТО стандартов на лыжи. В марте-июне количество часов на физическую подготовку снова уменьшается. В течение этих месяцев основное внимание уделяется совершенствованию технических и тактических навыков. Июль-август-время летних спортивно-оздоровительных лагерей на загородных спортивных базах. В эти месяцы специальная работа по основному виду спорта сужается, но широко проводятся пешие прогулки, спортивные игры, легкая атлетика, плавание, гребля. «В период спортивно-оздоровительных сборов юные спортсмены сдают летние нормативы ГТО, в то время как спортсмены старших тренировочных групп активно участвуют в инструкторской практике в качестве помощников тренеров во время тренировок.»²

² Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.

Рабочий план представляет собой поурочное распределение программного материала на определенный этап обучения. Распределять весь годовой программный материал по его отдельным занятиям трудно и нецелесообразно, так как невозможно заранее безошибочно определить содержание каждого занятия. Поэтому основной программный материал вначале распределяют по периодам и этапам подготовки, после чего уже внутри периодов и этапов разрабатывают конкретные поурочные планы занятий на каждый месяц.

При разработке планов занятий необходимо предусмотреть определенную последовательность овладения технико-тактическими навыками и развития физических качеств. Также следует тщательно распределять время, выделяемое на изучение и совершенствование отдельных методик в соответствии с их сложностью и важностью. Планы работы должны включать систематическое закрепление полученных знаний и навыков, а также практику использования изучаемых движений в различных взаимодействиях с партнером. Для этого на каждом занятии, как правило, сначала повторяется материал, изученный на предыдущих занятиях, затем изучаются новые приемы и действия, затем даются задания для их применения в упражнениях с партнером (упражнения с тактическими заданиями.). План работы должен отражать весь курс тренировок как единый процесс физического, технического, тактического и психологического совершенствования юного спортсмена на определенном этапе (месяце) тренировок.

План-конспект занятия. Основным методическим документом для проведения каждого занятия является его план-конспект, составляемый тренером на основании поурочного рабочего плана.

При разработке плана-конспекта занятия необходимо уяснить основные задачи занятия, наметить общий план его проведения, главное содер-

жание отдельных частей, затем подобрать упражнения в соответствии с задачами каждой части, установить их последовательность и дозировку. Далее следует определить время на упражнения в соответствии с их значимостью и сложностью. При этом необходимо учесть результаты предшествующих занятий, особенности которых тренер должен записывать в журнале. Важно наметить интересные формы и методические приемы проведения отдельных упражнений для лучшего усвоения материала, развития двигательных качеств, совершенствования технических и тактических навыков. В этих целях почти в каждом занятии с юными спортсменами нужно предусматривать игровые и соревновательные формы и методы проведения упражнений.

Указываются количество занятий, дата проведения, основные цели, содержание или название упражнений, их дозировка и краткие организационно-методические замечания по проведению.

Журнал занятий является документом учета учебно-тренировочного процесса. Он составляется на каждую учебную группу отдельно. В журнале записываются фамилия, имя, отчество занимающегося, его адрес, номер школы и краткие сведения о нем (учеба в школе, отношение к тренировкам, уровень физического развития, отдельные способности и наклонности). На каждом занятии отмечается посещаемость.

Тренер записывает в журнале краткое содержание занятия, замечания по его проведению, рекомендации (если необходимо) для следующего занятия, продолжительность (в часах) и расписывается в его проведении.

«Дневник спортсмена - документ учета и контроля за ходом тренировки и состоянием занимающегося. Ведение дневника обязательно для юных спортсменов с начала специализации. Группы начальной подготовки ведут упрощенный дневник, записывая вид или характер занятий, его про-

должительность. Измерение по утрам пульса, один раз в месяц веса и динамометрии вызывает у подростков интерес и приучает их следить за своим самочувствием, физическим развитием и совершенствованием двигательных качеств.»³

Спортсмены старших групп записывают в дневнике краткое содержание каждого занятия, его продолжительность, характер и объем нагрузок, отдельные замечания по своим действиям в индивидуальных уроках, тренировках и соревнованиях. Целесообразно ежедневно по утрам записывать пульс, один раз в неделю вес и динамометрию кисти.

Ведение дневника имеет большое организующее и воспитательное значение. Оно приучает занимающихся осознанно и пытливо относиться к тренировке, вырабатывает способность анализировать ход тренировки и рост своего спортивного мастерства.

³ Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая Атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. Академпресс, 2009.

Раздел 2. Цели и задачи занятий в ДЮСШ.

Основные цели:

-предоставление общедоступного бесплатного дополнительного образования детей по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта: футбол, баскетбол, лыжные гонки, волейбол, настольный теннис, спортивная аэробика, дзюдо, тхэквондо, плавание, хоккей на траве, бокс, рукопашный бой;

- выполнение муниципального задания, которое формируется и утверждается Учредителем;

- реализация государственной политики, направленной на повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни граждан и достойное выступление российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Ключевые задачи:

-основной задачей ДЮСШ является подготовка спортивного резерва и передача спортсменов в высшее звено.

- содействие сохранению и укреплению здоровья обучающихся, развитию и совершенствованию их физических возможностей и способностей, повышению престижа занятий физической культурой и спортом;

- вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, обучение технике и тактике по видам спорта, подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд;

- содействие развитию массового спорта и физкультурно-оздоровительного

Основные виды деятельности:

- Дополнительное образование детей
- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Деятельность спортивных объектов
- Прочая деятельность в области спорта

Ожидаемые результаты:

- увеличение числа обучающихся, имеющих значительные успехи в спорте, рост спортивных достижений обучающихся, выполнивших массовые юношеские спортивные разряды, спортивные разряды и звания;
- повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, приобретение обучающимися навыков здорового образа жизни в соответствии с их возрастными особенностями;
- рост числа обучающихся, принявших участие в спортивных соревнованиях и турнирах различного уровня.

§2.1 Особенности программного материала для практических занятий в ДЮСШ.

«На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равнове-

сии, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, езда на велосипеде (велотренажёре).»⁴

Общая физическая подготовка.

1. Подвижные игры.
2. Спортивные игры.
3. Легкоатлетическая подготовка (бег на короткие, средние дистанции, прыжки).
4. Преодоление полосы препятствия.
5. Лыжные прогулки.
6. Плавание.
7. Гимнастические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

1. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, упражнения для развития прыгучести)
2. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча).
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча (упражнения с набивным мячом, ОРУ для рук и плечевого пояса).

⁴ Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач (упражнения с резиновым амортизатором, упражнения с набивным мячом, упражнения с волейбольным мячом).

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (упражнения с набивным мячом, метание теннисного мяча, упражнения с резиновым амортизатором.)

§2.2 Соревновательный процесс в ДЮСШ.

В ДЮСШ на постоянной основе проводятся соревнования, которые способствуют развитию показателей спортсмена.

Соревновательно-достиженческая функция. Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью физической культуры. Основная цель данной деятельности – повышение личного спортивного достижения. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях – взрывной силы, в спринте – быстроты, в марафоне – предельной выносливости, в гимнастике – максимальной сложности и точности движений и т.д.). А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции, побежденный в единоборстве со-

перник и т.д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной деятельности, даёт возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т.п.. И в этом смысле очевидно, что спорт – это, прежде всего преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.

Следующим атрибутом спорта выступает компонент – достижения. Спортивное достижение является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой – объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия и может выступать в различных величинах – от личного или коллективного достижения, до национальных и мировых рекордов. Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста. Способ существования спорта в обществе определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

«Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т.д.). Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в

наиболее чистом виде. Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу.»⁵

⁵ *Физическая культура : типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с..*

Раздел 3. Особенности методики занятий в ДЮСШ.

Процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех

этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Заключение

Таким образом, мы рассмотрели организацию, задачи, структуру, типы и особенности методики занятий в ДЮСШ.

Детско-юношеская спортивная школа (в дальнейшем - ДЮСШ) является государственным специализированным учебно-спортивным заведением, на которое возложены функции спортивной подготовки детей, подростков и юношества. В ДЮСШ выделяют группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования. Для комплектования учебных групп необходим ряд определённых документов: программа, учебный план, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект занятия, журнал занятий, дневник спортсмена.

Также мы определили ряд определённых целей и задач, которые предусмотрены в ДЮСШ: предоставление общедоступного бесплатного дополнительного образования детей; выполнение муниципального задания, которое формируется и утверждается Учредителем ; реализация государственной политики, направленной на повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни граждан и достойное выступление российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Ключевые задачи: содействие сохранению и укреплению здоровья обучающихся; вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом; содействие развитию массового спорта и физкультурно-оздоровительного движения по месту жительства.

Для того, чтобы закрепить приобретенные знания и навыки в избранном виде спорта периодически проводятся соревнования и показательные выступления. Наиболее подготовленные спортсмены занимают высшие места на соревнованиях.

В результате курсовой работы я решил ряд определённых задач:

- ознакомился с теоретико-методологическими аспектами планирования учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе;
- рассмотрел планирование как основу организации учебной работы;
- изучил виды планирования и их характеристику;
- ознакомился с методической последовательностью планирования в учебно-тренировочном процессе.

Список использованных источников

- 1) Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.;
- 2) Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.;
- 3) Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая Атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. Академпресс , 2009.;
- 4) Костолл, Д. Л. Физиология спорта. – М.: Олимпийский спорт, 2008. – 421 с.;
- 5) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Изд. «Просвещение», 2011
- 6) Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.;
- 7)Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Ю. В. Семенова. Легкая атлетика. Техника и методика обучения.– Омск: ОмГТУ, 2008.;
- 8) Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.;
- 9) *Физическая культура : типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с..*

10) Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.