МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

(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

-happened — дом his grandfather lived with another wife. My grandfather had a daughter, and the woman had a daughter. All know how a stepmother to live: turn bits and машина — bit. A native daughter whatever you do — for Pat on the head: clever. stepdaughter and the beast fed-feed, firewood and water to the house wore furnace stoked, the house is chalk — before the light... Nothing will please the old woman-everything is wrong, everything is bad. The wind though will make noise, but will cease, and the old woman disperses-not soon will calm down. That's stepmother and stepdaughter came up with the world to be the death.и — Take me, take her, man, says my husband — where I want to have my eyes not seen! Take her to the forest in the freezing cold. old man began to cry, but there is nothing to do, women do not argue. в лесу были разнообразные кустарники и деревья.Lucky a stray in the woods, dumped in the snow under the big spruce and left. Girl sitting under a tree, shivering, chills, chills her. Suddenly hear — far away, frost on the trees crackled from the tree on the tree растения, snapping. He found himself on the spruce, under which the virgin sits, and the top asks кактус Are you warm, maiden? - Warmth, Frost, warmth, father. Frost was lower down, stronger Trilling, clattering: Are you warm, maiden? Are you warm, red? She hardly breathes: - Warmth, Frost, warmth, father. Frost came down still lower, forest cracked, stronger clicked Are you warm, maiden? Are you warm, red? Are you warm, sweetheart? The girl began to ossify, slightly wiggles her tongue: — Oh, heat, honey, карусель! Here frost took pity on the girl, wrapped her warm coats, warmed down братья .he комплимент is at her funeral celebrating too, торт and весна to her husband:

In a certain Kingdom, in a certain state there lived-there was a rich merchant, the eminent person.

He had many riches, expensive goods of overseas, pearls, precious stones, gold and silver Treasury; and the merchant had three daughters, all three beautiful women painted, and the lesser was better than all; and he loved daughters most of all his wealth, pearls, precious stones, gold and silver Treasury-for the reason that he was a widower, and there was no one to love him; he loved his older daughters, and the lesser daughter loved more, because she was better than all, and more affectionate to him!

So going to the merchant on sales trips across the sea, distant lands, far away Kingdom, in the far off lands of the state, and he said to his dear daughters:

- My dear daughters, my daughters are good, my daughters are nice, I go on my merchant Affairs картина lands, to the far away Kingdom, the far away state, and you never know how much time I pass - I do not know, and I punish you to live without me honestly and quietly, and if you live without me honestly and quietly, then I will bring you such gifts as you want, and I give you a term to think for three days, and then you will tell me what Goodies you want.

They thought three days and three nights, and they came to their parent, and he asked them what Goodies they wanted. The eldest daughter bowed to her father at his feet, and tells him first:

- Sir you are my father dear! Don't you drive me a gold and silver brocade, no black sable furs or pearlsгора, водопад, лес, and you bring me the Golden crown of тропинкаsemi-precious, and that was from them such light as from a full month, as from the sun of red, and that was his light in the dark night as in the day of white.

The honest merchant thought for a moment and then said:

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 занимающих, 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 психологической 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.

not only find the cherished gift for a smaller, beloved daughter — a scarlet flower, which would not be more beautiful in the white He found in the gardens of the kings, kings and sultans many scarlet Well, my daughter dear, a good and comely, I will bring you such a crown; you know beyond the sea a man who'll get me such a crown; but is he один her overseas, and it is hidden in the pantry of stone, and has a storage room in the stone mountain, to a depth of three fathoms, three iron doors, three locks German. The work is great: Yes my Treasury has no opposite.

Bowed to his feet daughter middle and says:

- Sir you are my father dear! Don't you drive me a gold and silver brocade, no black Siberian sable furs, nor a necklace of pearls долгий or gold crown semi-precious, and bring you to me мечтал of the crystal, East, entire, blameless to look at him, I saw all the beauty of China and to look into it, I didn't grow old and beauty used my maiden прибавляется.

Thoughtful honest merchant and, having thought little or much time, she says those words и of его- Well, my daughter is sweet, nice and handsome, I'll get you such crystal бабушка; and he is the daughter of the king of Persia, young, her, beauty, ineffable, передача and unexpectedly; and buried дедушка t mansion of stone, high and he stands on the mountain stone, the height of the mountain three hundred yards, behind seven iron doors, under lock and key, German, and heading to the tower steps three thousand, and at each stage is the Persian warrior and the day and night, with unsheathed sword of damask, and the keys to those doors iron wears her waist. I know beyond the sea and he would get me such бабушка. Harder your work as a sister, Yes for my Treasury opposite there is no

Bowed at the feet of the father of the smaller daughter and says this is the word:

- Sir you are my father dear! Do not carry me gold and silver brocade a crown of semi-precious, nor crystal дедушка, but bring me a scarlet flower, which would not be more beautiful in the white world.

The honest merchant thought harder than before. You never know how much time he thought for certain I почему нет say; Красноярск, he kisses, caresses, школа, its smaller daughter, his beloved, and says those words:

Well, you asked me to work попытка actually my sister's; if you know what to look for, how not to find, and how to find what he does not know? Scarlet flower is not tricky to find, but how do I know that it is not more beautiful in the world? I will try, but do not collect on the hotel.

And he released his daughters, good, good, in their towers maiden. He began to gather in a way, in дорога, in distant lands overseas. Long or much he was going to, I don't know and do not know: soon the story told, not soon to do. He went in the way, lies the way.

Here goes an гость merchant by the other parties overseas, the kingdoms of the unseen; he sells his goods at an exorbitant price, buys the wrong награда; it changes the items of the goods and the gangway, with the addition of silver Yes gold; the Golden Treasury of the ships is loading but home sends. He found a treasured gift for his eldest daughter: a crown with, from them it was light in the dark night, as if on a white day. He found a treasured gift for his middle daughter: crystal Андрей, and all the beauty of the celestial Empire is visible in it, and, looking into it, the maiden beauty does not age, but is added. He can not only find the cherished gift for a smaller, beloved daughter - a scarlet flower, which долгий not be more beautiful in the white world.

He found in the gardens of the kings, kings and sultans many scarlet flowers of such beauty that neither in a fairy tale to say nor to write with a pen; but no one gives him a bail that there is no more beautiful flower in the white world; and he himself does not think so. Then he goes by road with his faithful servants in the loose sand, dense forests, and, out of nowhere, flew at him robbers, вражеский, Turkish Yes, native, American, and seeing the trouble долгий throw honest merchant their caravans rich with his faithful servants, and flees into the dark woods. "Let me be torn apart by beasts fierce than to fall into the hands of robbers, filthy and live out his age in captivity, in captivity."

**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.

He wanders through the forest dense, impassable, impassable, and what goes on, the road becomes better, as if the trees in front of him parted, and often the bushes moved apart. Looking back - not to push, looks right - stumps Yes, the deck, the hare oblique slip, looks left, and worse. Москва honest merchant, thinks not think that with him at the miracle occurs, and he goes Yes, everything is under his feet the road turn. He goes day from morning to каждый he hears not the roar of a beast, nor the hiss of the snake, nor the cry of the owl, or the voice of the bird: exactly about hisошибка. Here came the dark night; round him though his eye was pricked out, and under his feet was a little light. Here it goes, read till midnight and began to see ahead, like the glow and he thought: "you See, the forest is burning, so why should I go there to die, когда?

Turned backward we cannot go; right, left-you can't go; thrust forward road turn. "Let me stand in one place-maybe the glow will go the other way, al away from me, все goes out completely."

Now it's waiting; Да, there it was: the glow definitely comes to meet him, and as if around it becomes lighter; he thought, thought and decided to go forward. Two deaths will not happen, but one почему нет escape. The merchant crossed himself and went forward. The more there is, the lighter it

**§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]](#footnote-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 группах 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. Таким 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]](#footnote-2)

**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 содержание 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 продолжительность. 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]](#footnote-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.

Becomes, and became, read as day, and not hear the noise and fire cod. It turns out he is at the end on the meadow wide, and the middle of the broad clearing there is a house not a home, a Palace not a Palace, and the Palace Royal or Imperial, all on fire, in silver and gold and semi-precious stones, all lit and shining, and the fire not seen; exactly the sun shining red, Indo hard on him eyes look. All the Windows in the Palace dissolved, and plays it the music is consonant, what he never heard of. beauty that neither in a fairy tale to say nor to write with a pen; but no one gives him a bail that there is no more beautiful flower in the white world; and he himself does not think so. Then he goes by road with his faithful servants in the loose sand, dense forests, and, out of nowhere, flew at him robbers, Turkish American, and seeing the trouble, w honest merchant their caravans rich with his and flees into the dark woods. "Let me be torn apart by beasts fierce than to fall into the hands of robbers, filthy and live out his age in captivity, in "He wanders through the forest dense, impassable, impassable, and what goes on, the road becomes better, as if the trees in front of him parted, and often the bushes moved apart. Looking back — not to push, looks right — stumps. , the deck, the hare oblique slip, looks left, and worse., thinks not think that with him at the miracle occurs, and he goes Yes, everything is under his feet the road turn. He goes day from morning to evening, he hears not the roar of a beast, nor the hiss of the snake, nor the cry of the owl, or the voice of the bird: exactly about his. Here came the dark night; round him though his eye was pricked out, and under his feet was a little light. Here it goes, read till midnight and began to see ahead, like the glow and he thought: "you See, the forest is burning, so why should I go there to die, Turned backward we cannot go; right, left-you can't go; thrust forward road turn in one place-maybe the glow, dense forests, and, out of nowhere, flew at him robbers, , Turkish Yes native American, and seeing the trouble, throw honest merchant their caravans rich with his faithful servants, and flees into the dark woods. "Let me be torn apart by beasts fierce than to fall into the hands of robbers, filthy and live out his age in captivity, in captivity. "He wanders through the forest dense, impassable, impassable, and what goes on, the road becomes better, as if the trees in front of him parted, and often the bushes moved apart. Looking back — not to push, looks right — stumps the deck, the hare oblique slip, looks left, and worse that with him at the miracle occurs, and he goes Yes, everything is under his feet the road turn. He goes day from morning to evening, he hears not the roar of a beast, nor the hiss of the snake, nor the cry of the owl, or the voice of the bird: exactly about his. Here came the dark night; round him though his eye was pricked out, and under his feet was a little light. Here it goes, read till midnight and began to see ahead, like the d. It turns out he is at the end on the meadow мы, and the middle of the broad clearing there is a house not a home,

**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.ti

**§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 равновесии, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, езда на велосипеде (велотренажёре).» [[4]](#footnote-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. 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 соперник 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]](#footnote-5)

Palace not a Palace, and the Palace Royal or Imperial, all on fire, in silver and gold and semi-precious stones, all lit and shining, and the fire not seen; exactly the sun shining red, Indo hard on him eyes look. All the Windows in the Palace dissolved, and plays it the music is consonant, what he never heard of. He enters a wide courtyard, wide, dissolved gates; the road went from white marble, and water fountains, high, large and small, beat on the sides. When he entered the Palace by a staircase, strewn cloth, with gilded railings; встречу к звездам, в объятьях тишины руками прикоснёмся, а мы дальше

**He enters a wide courtyard, wide, dissolved gates; the road went from white marble, and water fountains, high, large and small, beat on the sides. When he entered the Palace by a staircase, strewn; hard, cloth, with gilded railings; entered the room - there is none; in the second, and the third - there is none; in the fifth, tenth-no one; and the decoration everywhere the king's, unheard of and unprecedented: gold, silver, crystal fast, ivory and mammoth.**

**Marvels honest merchant such wealth untold, and half the fact that the owner is not; not only the master, and no servant; and music plays высокий; and he thought in those days to myself: "All right, Yes there is nothing," - and raised in front of him the table, cleaned сад: Yes gold dishes silver dishes are sugar, wine overseas, and drinking honeydew. He sat down at the table without hesitation: got drunk, ate his fill, because he did not eat the whole day; the food is such that you can say-and look that you will swallow your tongue, and he, in the forests and Sands of the walking, was hungry; he rose from the table, and there was no one to bow and say thank you for the bread and salt. Before he could get up, yeah you know it, the table with the dish as usual, and the music is not long.**

**Fun honest merchant this miracle is miraculous and such a marvel marvelous, and he walks through the wards jeweled and admires, and he thinks: "it would be Good to NAP now Yes shrapnel," and sees him standing in front of the bed is carved of pure gold, on the legs of the crystal, with silver canopy, with the fringe and tassels pearl; down on her like a mountain, lying down, soft feathers, Swan.**

**The merchant marvels at such a new, new and wonderful miracle; he lies down on a high bed, pulls up a silver canopy, and sees that it is thin and soft, as if it were silk. Became dark in the house, even in the twilight, and the music plays as if from a distance, and he thought: "Ah, if only I daughters even in sleep to see!"- fell asleep in the same minute.**

**A merchant wakes up, and the sun has risen above the standing tree. The merchant woke up and suddenly knew it could not: all night he saw in a dream his daughters amiable, good, and comely, and he saw his older daughters: the eldest and серьёзный that they are весёлый, and a sad one daughter less beloved; that the older and Serena daughter has suitors rich and that they are going to get married, not waiting for his father's blessing; the smaller daughter, love, beauty, written, about her suitors and does not want to hear, as long as not a simple matter for her dear father. And became in his heart and joyful and joyless.**

**He got up from a high bed, his dress was готов, and the fountain of water hit the crystal bowl; he dresses, washes himself and is not surprised at the new miracle: tea and coffee are on the table, and they have a sugar snack. Praying to God, he had enough and he became again the wards to go to again to admire them by the light of a red sun. Everything seemed better to him than yesterday. He sees in the window dissolved, that the terms of divorced Palace gardens outlandish, prolific, and the flowers are blooming beauty indescribable. I wanted him at the gardens прогуляться.**

**He секунда another staircase, made of green marble, copper malachite, with gilded railings, descends directly into the green gardens. Walks he admires: the trees are hanging fruit ripe, ruddy, themselves in the mouth and asks; Indo, looking at them, salivating; the flowers bloom, beautiful, double, fragrant, painted all sorts of colors, birds fly unseen, like on velvet green and scarlet with gold and silver lined, sing songs of Paradise; water fountains beat the high, Indo look at their high - head throws; run and make noise with keys spring on the decks the crystal.**

**Walks honest merchant, marvels; all such curiosities his eyes ran away, and he does not know what to look at and who to listen to. Whether he went so much, whether a little time-it is unknown: the fairy tale affects soon, not soon business becomes. And suddenly sees it, преградаgreen blooms flower краски scarlet, beauty unseen and unheard of, that no tale to tell, nor pen to write. An honest merchant spirit is involved, it suitable for that flower; the smell of the flower around the garden a stream runs smoothly; shook and hands and legs of the merchant and мозг he voice joyful:**

**- That's the scarlet flower is more beautiful in the white light, what had me daughter less love.**

**And speaking these words, he came and plucked a little red flower. At the same moment, without any clouds, lightning flashed and thunder struck, Indo land staggered underfoot-and grew as if out of the ground, in front of the merchant: the beast is not a beast, man is not a man, as well as some monster, terrible and shaggy, and he roared his voice wild:**

**You did what? How dare you pick my precious, beloved flower in my garden? I kept it more than the Apple of my eye, and every day I was comforted, looking at ему and you deprived me of all the joy in my life. I am the owner of the Palace and the garden, I took you as a dear guest and a party, fed, watered and put to bed, and you sort of paid for my good? Know their fate is bitter: you die for his guilt by death untimely!**

**And uncountable number of voices wild from all sides screamed:**

**- You die untimely death!**

**An honest merchant of fear teeth never came; he looked around and saw that from all sides, from under every tree and Bush out of the water, the land climbs to his force of evil and overwhelming, all them ugly hobgoblin.**

**He fell to his knees in front of his greatest master, the furry monster, and spoke in a plaintive voice**

**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 годичного цикла дол­жен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагру­зок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного 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. came to the lake with us. He was only nine years old, but he tolerated the nigh Oh, Mr. honest, a beast of the forest, the wonder of the sea: what to call you -- I don't know, I don't know! Don't ruin you're my soul Christian for my innocent impertinence, don't tell me to hack and to execute, command utter a word. And I have three daughters, three daughters-beauties, good and fair; I promised them Goodies to bring: oldest daughter - precious crown, middle daughter – туалет crystal, and youngest daughter, the scarlet flower, which was not more beautiful in this world. The eldest daughter of the Goodies I find, and youngest daughter of the hotel couldn't find; I saw such a gift in your garden-a scarlet flower, which is no more beautiful in the world, and I thought that such a rich master-rich, glorious and mighty will not be sorry for the flower of the scarlet, which my little daughter, my beloved, asked for. I repent of my guilt before your Majesty. You forgive me, foolish and foolish, let me go to my daughters and give me a flower scarlet for the gift of my little, beloved daughter. I will pay you the Treasury of gold that you demand.

Rang out through the woods laughter, like thunder кастрюли, and said to the merchant, the beasts of the forest, the wonder of the se

- Don't need to me your Golden Treasury: me и to do with my have nowhere. No from me to you no mercy and tear you my servants the faithful into pieces, into pieces small. There is one thing for you salvation. I'll let you go home unharmed, will award the Treasury countless, will give the scarlet flower, if you give me the word of honor купец and record his hands, he'll send instead of himself one of his daughters, good, fair; I resentment no she did not, and will it to live with me in honor and expanse, as you yourself lived in the Palace my. I got bored living alone, and I want to get a friend.

And the merchant fell on the damp earth, pours bitter tears; and he'll take a look at the beast of the forest, a miracle of the sea, and he will remember their daughters, good, fair, and forest yelled heart-rending voice: was a terrible pain the animals of the forest, the miracle of the sea.

A lot of time an honest merchant is killed and shed tears, and he will speak in a plaintive voice:

огонь the beasts of the forest, the miracle of the sea! And how can I be, if my daughters, good and good, will not want to go to you? Don't tie me hands and feet and forced to send? And the way you drive? I went to you exactly two years, and in what places, on what ways, I do not know.

The beast of the forest, the miracle of the sea, will speak to the merchant:

- I don't want a slave, let your daughter come here out of love for you, his will and volition; and if thy daughters will not go according to his will and desire, then come, and I'll have you executed a cruel death. And how to come to me-not your trouble; I'll give you a ring from my hand: who will wear it on the right little finger he will find himself where he wants, in a single eye moment. I'll give you three days and three nights at home.

и in the forest and the cold autumn dawns. Much better

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.

In a certain Kingdom, in a certain state there lived-there was a rich merchant, the eminent person. He had many riches, expensive goods of overseas, pearls, перец Thought, thought merchant Duma sturdy and came up with: "Better for me with the daughters to see, give them your blessing, and if they spare me from death does not want, then prepare for death on duty of a Christian and to go to the forest beast, and the miracle of the sea." There was no falsehood in his mind, so he told what he had in mind. The beast of the forest, the miracle of the sea, knew them already; seeing his truth, he did not take the records from him, but took off his hand a gold ring and gave it to an honest merchant.

And only the honest merchant had to put it on right little finger, as he found himself at the gate of its wide courtyard; at that time in the same gate entered his rich caravans with servants loyal, and they brought money and goods three times against the same. Raised in the house the noise and hubbub, others rose excitedly and stared daughter because of their hoops, and they are embroidered with gold and silver silk pants; they p порча father's kiss, of pardon and different pet names to call, and two older sisters fawn колчан younger sisters. They see that the father is somehow unhappy and that there is a secret sadness in his heart. Older daughters began to question him, not if he lost his wealth great; the smaller daughter of wealth thinks and says she is his parent:

- I do not need your wealth; wealth will come with time, and you open me your grief has thrown.

And then the honest merchant will speak to his daughters, good and fit:

- I lost his wealth great, and made the Treasury three times-four times; and I have the sadness, and tell you about it tomorrow, but today will аксиома.

He ordered to bring the road chests, iron bound; he took the eldest daughter of the crown of gold, of the gold of Arabia, for the fire does not burn, water does not rust with semi-precious stones; gets the Goodies Serena daughter, бульвар crystal East; gets the Goodies youngest daughter, a Golden pitcher with flower scarlet. The older daughters went crazy with joy, took their Goodies to the high towers and there, in the open space, they were amused to the full.Меня зовут Сёма, мне 84 года, я люблю батон и свою черепаху Анатолий.

How will отговорит to her father и speech:

- Well, собака my dear, dear, do not take your flower you wanted? There's nothing more beautiful in this world!

Took daughter less scarlet flower exactly reluctantly, kisses the father's hand, and she weeps bitter tears. Soon came the eldest daughter, they tried gifts a father канат recover from the joy. Then they all sat down at the oak tables, at the tablecloths, at the sugar dishes, at the honey drinks; they began to eat, drink, to enjoy themselves, to console themselves with tender speeches.

In the evening guests come in large numbers, and became the home of the merchant сука dear guests, relatives, flatterers, hangers-on. Until midnight conversation бобёр, and that was the evening feast, a fair merchant in the house has ever seen, and where it was taken, could not guess it, and that's all that депутат: and utensils of gold-silver and exotic foods, which have never in the house has ever seen.

Tomorrow the merchant called the eldest daughter to him, told her all that had happened to him, from word to word, and asked if she wanted to save him from death and go live to the beast of the forest, to the miracle of the sea.

The eldest daughter flatly refused and says:

- Let that daughter and helps out the father for whom he got a scarlet flower.

Called honest merchant to his other daughter, the middle, told her all that happened to him, all from word to word, and asked whether she wants to save him from death and fierce to go live to the beast forest, the miracle of the sea.

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 A.A. 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 c.;

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.

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. [↑](#footnote-ref-1)
2. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 158 с. [↑](#footnote-ref-2)
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. [↑](#footnote-ref-3)
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. [↑](#footnote-ref-4)
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..* [↑](#footnote-ref-5)