

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО СШ  
Л.Ю. Заикина

Лекция для родителей  
(законных представителей)

***«Формы работы с обучающимися  
в летний период как способ непрерывно-  
сти учебно – тренировочного процесса»***

Подготовил:  
Старикова Марина Николаевна  
Должность:  
заместитель директора по учебной работе

ГО Карпинск, 2024 г.

## **Формы работы с обучающимися в летний период как способ непрерывности учебно – тренировочного процесса**

В отделениях МАУ ДО СШ учебно-тренировочный процесс в летний период продолжается. Спортсмены - обучающиеся повышают свое мастерство и активно готовятся к предстоящим стартам. Ведь, крайне важен непрерывный учебно - тренировочный процесс, который является залогом успешного поддержания оптимальной спортивной формы и победного выступления на соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении носит круглогодичный характер. Спортивная подготовка в СШ организуется в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом, рассчитанным на 52 недели. Содержание определяется программами, реализуемыми в спортивной школе.

Основными формами занятий в Учреждении являются:

- групповые практические занятия (тренировки);
- индивидуальные тренировки тренера - преподавателя с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера - преподавателя;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеороликов, видеозаписей, просмотра соревнований);
- инструкторская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- физкультурно – спортивные и оздоровительные мероприятия, участие в конкурсах, мастер-классах и акциях;
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Остановимся на самых эффективных и распространенных формах организации учебно – тренировочного процесса в летний период.**

### *I. Летний оздоровительный лагерь.*

В основе тренировочной деятельности обучающихся в этот период лежат оздоровительные и воспитательные задачи. Эффект развития всех физических качеств усиливается не только повышенными тренировочными нагрузками, но и воздействием на организм режима двигательной активности, рациональным питанием, оздоровительными процедурами. Режим тренировочной деятельности в условиях спортивно - оздоровительного лагеря является «подводящим» к режиму деятельности в соревновательный период.

### *II. Самостоятельная работа.*

Самостоятельная работа - один из важнейших режимных моментов в учебно - тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по, разработанному тренером – преподавателем, плану выполнения домашнего задания.

Цель самостоятельной работы:

- привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;
- соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров - преподавателей).

Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности занимающихся;
- формировать личностные качества спортсменов (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

Участники процесса самостоятельной работы:

- спортсмены;
- родители (законные представители);
- тренеры – преподаватели;
- инструкторы – методисты.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

### **Организация самостоятельной работы**

1. Режим самостоятельной работы.

Тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки, так спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3 раза в неделю, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ежедневно, кроме воскресенья.

2. Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 60 минут.

3. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течение 20 минут;
- подготовить свободное пространство: проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения; убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырёх метров; покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;
- не допускать членов семьи в зону тренировки;
- надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивную форму и обувь;

- правильно подобрать спортивный инвентарь и снаряды (например, гантели можно заменить на пластиковые бутылки с водой);
- каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно - сосудистую систему к экстремальному режиму. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;
- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера - преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

#### 4. Контроль и самоконтроль.

Самоконтроль — представляет собой систематические наблюдения человеком за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, частота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты — все это показатели самоконтроля.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

При необходимости, можно провести врачебный контроль, обратившись в специализированное учреждения.

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных календарным учебным планом для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

#### 5. План, план-конспект и «Спортивный дневник» самостоятельной работы.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно - тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (время праздников, летнего периода, командировки, отпуска тренера - преподавателя).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- перечень упражнений для учебно-тренировочных занятий в период самостоятельной подготовки, количество повторений или продолжительность выполнения упражнения;

- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- методические указания при выполнении упражнений;
- при освоении новых видов двигательных действий указания по безопасности их выполнения.

План самостоятельной подготовки составляется тренером-преподавателем и доводится до сведения всех спортсменов. Также рассылается спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале периода самостоятельной работы). На период самостоятельных занятий в домашних условиях каждый спортсмен обязан завести и заполнять «Спортивный дневник» Тренер – преподаватель проводит соответствующую разъяснительную работу со спортсменами или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

Детям младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании периода самостоятельных занятий «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру - преподавателю.

План-конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся на период самостоятельной деятельности в соответствии с планом тренировочного процесса на учебный год по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки по виду спорта. В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения - домашним. В содержании следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка.

План самостоятельной работы, планы - конспекты учебно - тренировочных занятий, спортивные дневники являются подтверждением прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Когда ребенок с малых лет регулярно занимается спортом, тренировки становятся главной частью его жизни. То, каких успехов он достигнет, во многом зависит от взаимоотношений между его родителями и тренером.

### III. Учебно – тренировочные занятия.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает активное участие тренера - преподавателя в формировании личности спортсмена и его спортивного мастерства. Педагогическое воздействие является необходимым в ходе развития и совершенствования техники и тактики спортсмена.

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педаго-

гических задач. На учебно-тренировочных занятиях дети приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Спортсмен, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях. Поэтому, форма учебно-тренировочного занятия приемлема для всех спортсменов. Тренер - преподаватель, планируя общий курс обучения, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

В основном учебно-тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для спортсменов разной квалификации — как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер - преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья. Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела, к укреплению сердечно - сосудистой системы и улучшению спортивных результатов.

### **Родители – главная поддержка ребенка при занятиях спортом!**

Занятия физической культурой и спортом не только поддерживают здоровье, но и обучают многим жизненным навыкам. И для того, чтобы ребенок мог достичь успеха в спорте, важна не только его физическая подготовленность, но и мотивация, стремление к успеху. Всё это невозможно без поддержки родителей, которые играют очень важную роль в воспитании спортсмена. Ведь именно родители — это те, кто поддерживает в трудные моменты и помогает достигать новых высот.