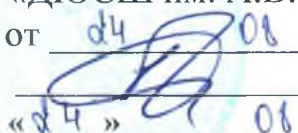


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.В. ИГНАТЬЕВА «УЛАП»
ЯЛЬЧИКСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева
«Улап»
Протокол № 1 от 24.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»
от 24.08 2020 № 1

Р.Н. Григорьев
«24» 08 2020 г.

**Дополнительная
предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта по
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ
(базовый и углубленный уровень)**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2018 г. № 939 и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 672)

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет

Разработчики: тренеры-преподаватели

Портнов А.П.

Марков В.П.

Клементьев Б.Д.

Демьянов В.П.

с. Яльчики

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы.
- 1.2 Характеристика вида спорта.
- 1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.
- 1.4 Минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения.
- 1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

2. Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня:

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. План учебного процесса.
- 2.3. Расписание учебных занятий.

3. Методическая часть программы:

- 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.
- 3.2. Рабочие программы по предметным областям.
- 3.3. Объемы учебных нагрузок.
- 3.4. Методические материалы.
- 3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.
- 3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

4. План воспитательной и профориентационной работы:

- 4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.
- 4.2. Профессиональная ориентация обучающихся.
- 4.3. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий.
- 4.4. Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта.
- 4.5 Организация посещения музеев, театров, цирков, кинотеатров, фильмов на спортивную тему.

5. Система контроля и зачетные требования:

- 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.
- 5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы.
- 5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Перечень информационного обеспечения:

- 6.1 Список литературы.
- 6.2 Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Тяжелая атлетика» МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатьева «Улап» - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа им. А.В. Игнатьева «Улап» Яльчикского района по виду спорта «тяжелая атлетика» определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий тяжелой атлетикой.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «тяжелая атлетика» МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатьева «Улап» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 672 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах

подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой. Система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Прохождение данной программы позволит ребенку повышению уровня общей физической подготовленности и освоению техники выполнения упражнений в избранном виде спорта, укреплению здоровья и закаливания организма, воспитания моральных и волевых качеств, приобретения соревновательного опыта, знаний и навыков тренера и судьи, выполнения нормативов спортивных разрядов.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта.

Тяжелоатлетический спорт - вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую

способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте ещё говорят, как о скоростно-силовом виде спорта. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Тяжёлая атлетика, как в прочем и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

Важно начинать тренироваться и закалять волю к победе с раннего детства. Но в возрасте 7-8 лет ни мальчику, ни девочке не позволять поднимать тяжести. Им только помогают адаптировать еще формирующийся организм к физическим нагрузкам. В частности юные атлеты плавают в бассейне, выполняют незамысловатые упражнения с гантелями.

На начальном этапе тренировок задача тренера-преподавателя – это укрепление мышц и связок голеностопа и поясничного отдела, а также коленного сустава, плечевого и грудного отделов. Нагрузки утяжеляются когда подростки достигают 14-15 лет, и фаза полового созревания преодолевает пик. Готовность к силовым упражнениям определяется с учетом индивидуальных особенностей организма.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

Уровень сложности	Этапы обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)
Базовый уровень сложности	1 год обучения	9-10
	2 год обучения	10-11
	3 год обучения	11-12
	4 год обучения	12-13

	5 год обучения	13-14
	6 год обучения	14-15
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	15-16
	2 год обучения	16-18

1.4 Минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения.

Уровень сложности	Этапы обучения	Минимальная наполняемость групп (кол-во человек)
Базовый уровень сложности	1 год обучения	14-16
	2 год обучения	14-16
	3 год обучения	12-14
	4 год обучения	12-14
	5 год обучения	10-12
	6 год обучения	10-12
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	8-12
	2 год обучения	8-12

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет и делится на два уровня – 6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности.

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и подготовки в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения - высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, обще-развивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Специальные навыки	5-20	5-20
2.4	Физкультурные и спортивные мероприятия	3-5	5-10
2.5	Самостоятельная работа	3	3
2.6	Аттестация	2	1

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным

приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939; и с учетом требований СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждается директором МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап».

Продолжительность учебного года:

В соответствии с годовыми учебно-тренировочными, планами учебного процесса, тренировочными планами, рассчитанными:

на 42 недели по дополнительным предпрофессиональным программам в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по данным программам;

Каникулы: Зимние согласно производственному календарю, в период новогодних каникул. Летние с 22.06.2021 – 31.08.2021 либо 01.06.2021-23.06.2021, в зависимости от расписания тренировок и возможности выезда на летние оздоровительные тренировочные мероприятия. Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных мероприятиях, летних учебно-тренировочных сборах, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера. Дополнительные праздничные и выходные дни согласно производственному календарю.

Продолжительность учебной недели:

- 6 или 5 дневная рабочая неделя с одним или двумя выходными днями согласно расписанию (в зависимости от учебной или тренерской нагрузки и этапа спортивной подготовки) Начало тренировочных занятий:

- согласно утвержденному расписанию, соответствующему нормам СанПин. Длительность тренировочного занятия:

- время занятий исчисляется в академических часах 1 час - 45 минут

- продолжительность одного занятия с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки не может превышать:

на этапе базового уровня 1-4 г.о. (начальной подготовки)- 2 часов;

на этапе базового уровня 5-6 г.о. и углубленного уровня (тренировочном этапе спортивной специализации) - 4 часов;

УТВЕРЖДЕН

приказом МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»

от « _____ » _____ № _____

I. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				29.09-05.10	Октябрь			27.10-02.11	Ноябрь				Декабрь				29.12-04.01	Январь			16.01-01.02	Февраль			23.02-01.03	Март			
	01	08	15	22		06	13	20		03	10	17	24	01	08	15	22		05	12	19		02	09	16		02	09	16	23
	-	-	-	-		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-		-	-	-		-	-	-	-
	07	14	21	28	12	19	26	09	16	23	30	07	14	21	28	11	18	25	08	15	22	08	15	22	29					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
2	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
3	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
4	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
5	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
6	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
7	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П
8	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	ТП	П	П	П	П

Условные обозначения: Теоретические занятия – Т
 Практические занятия - П
 Самостоятельная работа – С
 Промежуточная аттестация – Э
 Итоговая аттестация – Ш
 Каникулы - =

2.2. План учебного процесса.

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

В соответствии со ст. 26, 30 ФЗ-№ 273 на основе учебного плана образовательной программы дополнительного образования МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап» разрабатывается и утверждается учебный план на каждый учебный год.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап». Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- устная проверка, сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной подготовке, система зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении учебного года и иных формах.

План учебного процесса представлен в таблице.

План учебного процесса по виду спорта «тяжелая атлетика» (базовый уровень)

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		1924	66	128	1796	36	-	168	252	252	416	416	420
1	Обязательные предметные области	793	30	128	665	12	-	91	129	123	191	141	118
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	128	12	128		12	-	20	20	21	21	21	25
1.2	Общая физическая подготовка	241	6		241	-	-	36	55	46	60	30	14
1.3	Вид спорта	424	12		424	-	-	35	54	56	110	90	79
2	Вариативные предметные области	1131	36		1131	24	-	77	123	129	225	275	302
2.1	Совершенствование тяжелоатлетических упражнений	455	18		455	-	-	42	63	62	103	95	90
2.2	Специальные навыки тяжелоатлета	676	18		676	24	-	35	60	67	122	180	212
3	Теоретические занятия	128		128		-	-	20	20	21	21	21	25
4	Практические занятия	1796			1796	-	-	148	232	231	395	395	395

4.1	Тренировочные мероприятия	1784			1784	-	-	148	232	231	395	389	389
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
4.3	Иные виды практических занятий (судейская практика)	12			12	-	-	-	-	-	-	6	6
5	Самостоятельная работа	66	66			-	-	9	9	9	12	12	15
6	Аттестация	36				36	-	6	6	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	36				36	-	6	6	6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

План учебного процесса по виду спорта «тяжелая атлетика» (углубленный уровень)

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		924	33	66	858			420	504
1	Обязательные предметные области	217		66	151			101	116
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	66	3	66				33	33
1.2	Общая физическая подготовка	75			75			34	41
1.3	Вид спорта	76			76			34	42
2	Вариативные предметные области	707			707			319	388
2.1	Совершенствование тяжелоатлетических упражнений	168	10		168			78	90
2.2	Специальные навыки тяжелоатлета	539	20		539			241	298
3	Теоретические занятия	66	3	66				33	33
4	Практические занятия	858	30		858			387	471
4.1	Тренировочные мероприятия	834			834			375	459
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану							
4.3	Иные виды практических занятий (судейская практика)	24			24			12	12
5	Самостоятельная работа	33	33	3	30			15	18
6	Аттестация	12		4	8	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	6		2	4	6		6	-
6.2	Итоговая аттестация	6		2	4		6	-	6

Самостоятельная работа выполняется по каждой предметной области без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

2.3. Расписание учебных занятий.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно директором МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатьева «Улап».

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по предоставлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

При составлении расписания учебных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей занимающихся и года освоения Программы в соответствии с СанПиН.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться тренировочные сборы в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № Ц25.

Расписание учебных занятий размещено на сайте - <http://ulap.sar.ru>

Расписание занятий МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатьева «Улап» Яльчикского района на 2020 - 2021 год (секция «тяжелой атлетики»).

№ п/п	Ф.И.О. тренера (отделение)	Этапы подгот овки	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Место проведения
1	Портнов А.П. (тяжелая атлетика)	БУ-3	13.30-15.15	13.30-15.15		13.30-15.15	13.30-15.15		Дом спорта
2		БУ-4	15.30-17.15		15.30-17.15	15.30-17.15	15.30-17.15	14.00-14.45	
3		БУ-4	18.00-19.45		18.00-19.45	18.00-19.45	18.00-19.45		

3. Методическая часть программы.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Методика работы.

Реализация Программы предусматривает учёт общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объёма средств общей физической подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технико-тактических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту; обучение технике и тактике, правилам соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика»; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики тяжелой атлетики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно.

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только с обучающимися, желающими заниматься тяжелой атлетикой, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «тяжелая атлетика» предусмотрены следующие формы организации учебных занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта; различные виды спорта и подвижные игры, специальные навыки.

Тренировочные занятия, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, и пр.); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

По типу организации деятельности обучающихся в процессе занятий различают **урочные и внеурочные формы занятий**.

Урочные формы характеризуются:

- наличием расписания занятий;
- руководящей ролью тренера-преподавателя;
- относительно постоянным и однородным составом группы;
- четкой регламентацией деятельности обучающихся;
- связью с предыдущим и последующим учебными материалами;
- контролем посещения и успешности.

Внеурочные формы имеют более свободную организацию деятельности (например, самостоятельные занятия, соревнования и т.д.).

По **содержанию** учебного материала занятия могут быть **теоретическими и практическими**. Наибольшее значение для практики имеют практические занятия.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие разновидности:

- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложения физических качеств.

Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств.

Контрольные занятия направлены на определение успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

Структура учебного занятия соответствует динамике работоспособности обучающихся.

Учебное занятие по тяжелой атлетике состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений тяжелой атлетики.

Основная часть (70% времени) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств тяжелоатлета.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения тяжелоатлета, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя на дом.

Средства и методы обучения.

Средства обучения (тренировки) – это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на усовершенствование мастерства обучающихся.

Все физические упражнения в зависимости от сходства с основным видом спорта делятся на три группы:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостные действия, составляющие суть спортивной деятельности в соответствии с правилами соревнований. Соревновательные упражнения в этом отношении соответствуют понятию «вид спорта». В методическом отношении важно отличать собственно соревновательные упражнения от их тренировочных форм. Первые выполняются в реальных условиях спортивных соревнований и в полном соответствии с правилами соревнований. Вторые совпадают собственно с соревновательными упражнениями по структуре и составу действий, но отличаются тем, что выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач.

Специально-подготовительные упражнения – элементы соревновательных упражнений и их варианты. Это также упражнения, сходные с соревновательными по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительные упражнения должны иметь что-то существенно общее с выбранным видом спорта.

Обще-подготовительные упражнения – основные практические средства общей физической подготовки. Их состав является наиболее широким и разнообразным. Эти упражнения играют вспомогательно-благоприятную роль в совершенствовании, могут использоваться как средство расширения диапазона навыков и качеств, которые являются основой для специальной подготовки, как средство повышения общего уровня работоспособности и развития качеств, которые недостаточно развиваются, как фактор активного отдыха, содействие

восстановительным процессам после значительных специальных нагрузок, а также для противодействия монотонным тренировкам.

Методы тренировки – это способы, с помощью которых тренер-преподаватель добивается овладения обучающимися знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Обучение в тяжелой атлетике осуществляется различными методами:

– изложение учебного материала в виде рассказа, объяснения, бесед, консультаций;

– повторные упражнения со штангой, гирями, гантелями, силовыми тренажерами, упражнения из вспомогательных видов спорта;

– применение наглядных средств - демонстрация разучиваемых движений, наглядных пособий, посещение соревнований и тренировочных занятий других спортивных клубов;

– работа над литературными источниками, разбор учебных пособий, методических и научных статей и т.п.;

– проверка знаний, умений и навыков в процессе прикидок, соревнований, повседневных наблюдений, устного опроса.

В обучении технике соревновательных упражнений используется три метода: расчлененный, целостный и комбинированный.

Расчлененный метод заключается в том, что упражнения разделяют на составные части или фазы. Обучающиеся овладевают каждой из них в отдельности, а затем только всем упражнением в целом. Польза этого метода несомненна, и применяют его не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно отшлифовать отдельные детали упражнения.

Целостный метод - когда обучающийся выполняет упражнение в целом сразу после показа и необходимых объяснений тренера-преподавателя. Обучать соревновательным упражнениям целостным методом считается нецелесообразно, поскольку неизбежны ошибки. Однако этот метод может применяться при обучении несложным упражнениям. Этот метод можно использовать также при обучении обучающихся, обладающих хорошей координацией движений и общей физической подготовкой.

Наиболее эффективен **комбинированный метод**: в начале изучают технику упражнений расчлененным методом, а затем – целостным.

Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и, проявившие определенные способности в избранном виде спорта, могут быть переведены по их желанию и с разрешения врача заниматься тяжелой атлетикой по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Содержание работы по предметным областям.

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Предметная область «Общая физическая подготовка»:

Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии обучающихся, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умении сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общая физическая подготовка – это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спорта: тяжелая атлетика. Это, прежде всего, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, плавания и т. д. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для тяжелой атлетики. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения.

Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства обучающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого периода подготовки и отдельного занятия.

Упражнения общей физической подготовки необходимо подбирать таким образом, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере роста тренированности обучающихся, а сами занятия по общей физической подготовке проводились регулярно и были эмоционально окрашены. Во время занятий необходимо также максимально использовать свежий воздух. И еще один важный момент: внимательный, постоянный контроль за дыханием.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у обучающихся или одновременно ряда качеств.

Основной задачей общей физической подготовки является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Методика развития специальной силовой подготовки.

Средствами развития **специальной силы** мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида: с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры), с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Выносливость – это способность длительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Главным условием развития выносливости является выполнение упражнений длительное время, несмотря на усталость. Физиологическая сущность развития выносливости состоит в том, что организм, затратив на работу определенное количество энергии, затем, после достаточного отдыха, восстанавливается на более высоком, по сравнению с исходным, уровнем. Поэтому для развития выносливости каждое последующее тренировочное занятие необходимо проводить с несколько большей нагрузкой. Однако поскольку тренировка на выносливость оказывает большую нагрузку на сердце, ее следует проводить исходя из самочувствия обучающегося и только после того, как его организм восстановился после предыдущей тренировки.

Для развития выносливости используются методы: увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменнo-интервальный, повторный.

Типичными для развития выносливости являются спортивная ходьба, бег и плавание на длинные дистанции, кроссы с переменным темпом и короткими спуртами, продолжительная езда на велосипеде, лыжный марафон, а также многократные повторения любых физических упражнений со снарядами и без снарядов.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Для развития быстроты можно использовать упражнения, позволяющие концентрировать внимание на реакции и быстроте выполнения: рывок на 20–30 метров по команде; резкая смена направления движения по сигналу; уворачивание от внезапно брошенного мяча и др. Применяется также работа с отягощениями. При этом движения с отягощениями должны выполняться в состоянии наивысшей работоспособности и с максимальной быстротой. После нескольких упражнений с отягощениями обязательно надо проделать эти же упражнения в максимально быстром темпе без отягощения.

Гибкость – это качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы. Упражнения выполняются двумя-тремя сериями по 10–20 повторений в каждой серии. После каждой выполненной серии нужны упражнения на расслабление мышц.

В упражнения на гибкость включаются всевозможные растяжки, махи ногами, наклоны, выпады и другие подобные упражнения.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по многу раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности обучающихся чётко и целесообразно использовать свои возможности.

Для развития ловкости применяют разнообразные акробатические упражнения – от кувырков до сальто, а также всевозможные полосы препятствий, жонглирование и балансирование.

Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°, кувырки, перекаты, вращения, стойки на голове и на руках, упражнения с балансированием и др. Помимо этих упражнений важным средством развития ловкости служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), а также акробатические упражнения (подъем разгибом, колесо, фляг, сальто назад и вперед).

Предметная область «Вид спорта»:

При овладении соревновательными упражнениями (толчок, рывок) в тяжелой атлетике необходимо учитывать особенности этого вида спорта. Тяжелая атлетика имеет своей целью поднятие максимальных тяжестей. Это требует изучения техники соревновательных упражнений в сочетании со снарядом. Несоблюдение этих принципиальных требований равнозначно овладению ошибочной техникой движений, так как при незначительных нагрузках динамическая нагрузка в фазах ускорения и торможения штанги не достигает необходимой величины. Эта комплексность силовой способности в сочетании с техникой является характерной чертой в тренировочном процессе и требует применения ряда дополнительных упражнений, которые необходимы специально для развития мышц. Для развития мышечной массы требуется и правильное питание с повышенным содержанием белка. Разучивание этих упражнений (например, сгибание колен, упражнение на растягивание и т.д.) следует параллельно с разучиванием соревновательных упражнений. Вместе с соревновательными упражнениями, которые начинаются с легких грузов, постоянно увеличивается и вес штанги, для того чтобы в конечном итоге развить силу и освоить соревновательную технику.

Необходимо освоить следующие элементы техники классических упражнений:

1) Рывок.

1.1. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины хвата. Положение ног, туловища. Рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта. Дыхание перед началом выполнения упражнений.

1.2. Подъем штанги до ухода в подсед- тяга, подрыв. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

1.3. Подрыв- вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

1.4. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед.

1.5. Вставание из подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание на штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

2) Толчок.

2.1. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

2.2. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Ритмовая структура подрыва. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве.

2.3. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе.

2.4. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.

2.5. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Весь процесс обучения подъемам штанги можно условно разделить на три последовательных этапа:

1-й - ознакомление с упражнением;

2-й - разучивание упражнения;

3-й - совершенствование упражнения.

Показ и объяснение создают у начинающих спортсменов правильное представление и понятие о подъемах штанги. Показ, как правило, предшествует объяснению или сопровождается им.

Объяснение должно быть понятным, по возможности кратким, но достаточно полным. После рассказа необходимо продемонстрировать упражнение.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» предусматривает формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в тяжелой атлетике:

№ п/п	Виды спорта	Навыки, способствующие повышению мастерства
1	Игровые виды спорта	Точность. Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнера.
3	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
4	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано-развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, - пауэрлифтинг. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и

навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервномышечного аппарата, к волевым качествам.

4) Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Основная задача: создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений. Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Предметная область «Специальные навыки».

Определяющую роль в достижении высоких спортивных результатов в тяжелой атлетике играет специальная силовая подготовленность по показателям относительной силы сгибателей кисти, максимальной и относительной становой силы, максимальной и относительной силы разгибателей ног, взрывной силы разгибателей ног, умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.2. Рабочие программы по предметным областям.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1 Физическая культура и спорт в России.

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

Тема 2 Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

Для всех учебных групп:

Характеристика тяжелой атлетики, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Первые достижения советских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние советской и российской школы на развитие тяжелой атлетики в мире.

Тема 3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Для всех учебных групп:

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Тема 4 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Для всех учебных групп:

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой – один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела у спортсменов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Тема 5 Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Для всех учебных групп:

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма. Страховка и самостраховка. Действия при возникновении первых признаках наступления травмы.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема 6 Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Для всех учебных групп:

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике – один из главных разделов подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы,

влияющие на его проявление. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнения в тяжелой атлетике. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Классические упражнения со штангой - рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Тема 7 Методика обучения тяжелоатлетов.

Для всех учебных групп:

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов (КПШ), упражнений, максимальные веса. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Тема 8 Методика тренировки тяжелоатлетов.

Для всех учебных групп:

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов (КПШ), упражнений, максимальные веса. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Тема 9 Планирование спортивной тренировки.

Для всех учебных групп:

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Тема 10 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты двоеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

Тема 11 Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Спортивная деятельность как условие совершенствования не только физических, но и психологических, нравственных качеств человека. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.

Психологическая готовность к соревнованиям: адекватная самооценка возможностей, мобилизованность, психологическая устойчивость.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

Значение мотивации при занятиях спортом.

Тема 12 Общая и специальная физическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Общая и специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Тема 13 Правила соревнований, их организация и проведение.

Для всех учебных групп:

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Тема 14 Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Для всех учебных групп:

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная

скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Тема 15 Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для всех учебных групп:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение тяжелоатлетического спорта.

Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.

Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях.

Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании спортсмена.

Ведение дневника спортсмена. Значение психологической подготовки.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, обще-развивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Предметная область «Вид спорта».

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются работы на каждом этапе подготовки.

На этапе базового уровня сложности:

Привлечение к систематическим занятиям спортом максимального количества учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний; повышение уровня общей физической подготовленности и освоение основ техники в избранном виде спорта, укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; обучение техники основных (базовых) упражнений; формирование интереса к тяжелой атлетике; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи; возможно выполнение нормативов юношеских разрядов.

На этапе углубленного уровня сложности:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня физического развития и специальной физической подготовленности; освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники упражнений; приобретение соревновательного опыта; приобретение знаний и навыков тренера и судьи; выполнение нормативов спортивных и юношеских разрядов.

Базовый уровень сложности.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю проходят все рывковые упражнения, **во вторую** - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В

тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой по плечам (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году для ГНП сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года обучения и далее.

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах.

Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в

некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Предметная область «Специальные навыки».

Благодаря специальной физической подготовке у тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Развитие силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку снизу. Статические усилия на мышцы ног.

Развитие быстроты: бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метания, боксирование, вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса.

Развитие выносливости: подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления.

Развитие гибкости: маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, упражнения у гимнастической стенки или у стола, с палкой. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развитие ловкости: спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, борьбу, эстафеты с предметами и без предметов. Упражнения на ограниченной опоре.

3.3. Объемы учебных нагрузок.

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность академического часа определяется с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Расписание занятий включает в себя время для переодевания к занятиям, переодевания после занятий, 15 минутные перерывы для отдыха обучающихся в течение занятий. Перерывы для отдыха обучающихся предусмотрены в течение занятий в зависимости от специфики вида спорта и тренировочного плана.

После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 15 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается.

Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и тренировочной деятельности. В дополнительной образовательной программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени тренировочного занятия и

перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

На всех этапах объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной дополнительной образовательной программой.

Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420-504	504-588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

3.4. Методические материалы.

При реализации Программы необходимо обращать внимание на ряд аспектов, таких как:

- организация самостоятельной работы обучающихся;
- восстановительные мероприятия и медицинское обследование;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся организуется под руководством тренера-преподавателя (в том числе в каникулярный период). Примерное содержание самостоятельной работы по предметным областям.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта: самостоятельное изучение литературных источников и Интернет-ресурсов по темам теоретической подготовки.

2. Общая физическая подготовка: самостоятельное выполнение утренних гигиенических зарядок, а также комплексов обще-развивающих и общефизических упражнений.

3. Вид спорта: просмотр спортивных соревнований.

4. Различные виды спорта и подвижные игры: просмотр спортивных соревнований по другим видам спорта, самостоятельная организация и участие в других видах спорта и в подвижных играх, в том числе в составе сборных команд общеобразовательных школ.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1-3 года обучения			
Развитие физических качеств с учетом специфики тяжелой атлетики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
4-6 года обучения			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	В процессе тренировки 3-8 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка После восстановительной

	профилактика перенапряжений		тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медикогигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования

противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям вида спорта и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе предпрофессиональной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Специфика тяжелой атлетики предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, присущи такие качества, как независимость, высокий уровень

мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

В системе психологической подготовки спортсмена следует выделять следующие направления:

- формирование мотивации занятий спортом;
- волевую подготовку;
- психологическую подготовку к соревнованиям.

1. Формирование мотивации занятия спортом.

Одна из проблем психической подготовки – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Меры для сохранения и повышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов:

– Прежде всего, тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи осязаемого совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

– Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером, привлечение его к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

– Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

2. Волевая подготовка.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы.

– Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике:

- а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания;
- б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

– Последовательное усиление функции самовоспитания как основы самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) само-убеждение, само-побуждение и само-принуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата;

в) само-регуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена – метод убеждения, личный пример тренера и товарищей. В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсмена.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской работы; целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов; сплоченность коллектива спортсменов, благоприятная моральная атмосфера их жизни в деятельности; высокий авторитет тренера.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю - начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим

состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Участие в соревнованиях.

Реализация Программы предусматривает:

– участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

– регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Чувашской Республики и Яльчикского района;

– организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

– организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивной школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному

потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Общие требования безопасности.

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий тяжелой атлетикой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям тяжелой атлетикой допускаются лица с 9-18 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

7. Тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

8. К занятиям по тяжелой атлетике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

9. Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

10. Тренер-преподаватель при организации занятия должен следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

11. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

12. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

13. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

14. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

6. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

7) При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

8) После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

9) Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности после окончания занятий.

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. По окончании занятий тяжелой атлетикой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности во время проведения соревнований.

1. К участию в соревнованиях допускаются участники, имеющие соответствующую спортивную классификационную подготовку, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача на выступление в них.

2. На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать сотрудники полиции и скорой помощи.

3. При проведении спортивных соревнований, должны соблюдать правила пожарной и технической безопасности, правила проведения, санитарно-гигиенические требования, которые предъявляются конкретными условиями проведения соревнований.

4. Лицо (лица), проводящее(ие) спортивные соревнования, несет прямую ответственность за сохранность жизни и здоровья лиц, занятых в соревновании. Судья несет персональную ответственность за несчастные случаи, происшедшие с участниками во время соревнований в отсутствие врачебного контроля за действиями спортсменов.

5. Участник соревнования обязан знать правила и положение о соревнованиях.

6. Участник соревнования обязан строго соблюдать дисциплину, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям.

7. Надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь с нескользкой подошвой.

8. Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного инвентаря и спортивного оборудования.

9. Убедиться в отсутствии на помосте любых посторонних предметов.

10. Провести разминку.

11. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде (сигналу) судьи соревнований.

12. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований

13. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи нужно руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам. Сообщить о ЧС в службу безопасности.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

4. План воспитательной и профориентационной работы:

4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.

Сегодня в дополнительном образовании индивидуализация процесса обучения имеет весьма важное значение. Становится актуальной реализация индивидуального подхода в образовании детей и молодёжи. Индивидуализация процесса обучения предполагает право обучающегося на выбор содержания обучения и видов деятельности.

Индивидуализация процесса обучения предполагает формирование индивидуальных программ обучения, что в итоге позволяет сформировать индивидуальный образовательный маршрут обучающегося.

Индивидуальная работа с обучающимися может включать все или почти все компоненты образовательной программы дополнительного образования детей и молодёжи.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в

спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Работа в группе формирует личность, способную осуществлять коллективное целеполагание и планирование, распределять задачи и роли между участниками группы, действовать в роли лидера и исполнителя, координировать свои действия с действиями других ребят секции, коллективно подводить итог, разделять ответственность.

Организация коллективных занятий детей на объединяющие их в тренировочном процессе необходим для воспитания чувства партнерства, ответственности за общее дело и за свой личный вклад в командное первенство. Необходимо так строить коллективные занятия, чтобы труд каждого ребенка вписывался в будущую концепцию, чтобы задача каждого участника была творческой. При этом важно, чтобы отдельные творческие вклады детей в создаваемое общими усилиями в работу секции можно было выделить и оценить, а маленький штангист понимал, что своим трудом он может гордиться и отвечать за него. В неверно организованной коллективной работе, когда тренер-преподаватель сам все придумал и предлагает детям что-то применить в тренировочном процессе, есть опасность сделать ученика только исполнителем, подчинить его творческую волю диктату чужого замысла. Отведение детям второстепенной роли в деятельности может лишить их заинтересованности в работе, погасить творческое отношение и сознание ответственности за незначительное участие в общем деле.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся.

Способствовать профориентации обучающихся в системе дополнительного образования детей возможно через создание условий для становления базовой культуры личности, т.е. культуры личностного и профессионального самоопределения обучающихся. Под профессиональным самоопределением понимается процесс формирования личностью отношения к

профессионально-трудовой сфере и способ самореализации через согласование внутриличностных и социально-профессиональных потребностей. Профессиональное самоопределение – это этап социализации, внутри которого человек приобретает готовность к самостоятельной созидательной деятельности на основе осознания и соотнесения своих потребностей, возможностей и способностей с социальными запросами, что определяется системой его ценностных ориентаций. Готовность к самоопределению в реальной жизни выражается в умении принимать разумные решения в различных ситуациях выбора, возникающих в разных сферах деятельности, в том числе в личной жизни человека. Повышение эффективности и качества дополнительного образования детей в современных условиях возможно через создание новой модели профориентационной работы, представляющей собой непрерывный процесс постепенного выстраивания человеком индивидуального набора общих и профессиональных компетенций, исходя из его личных возможностей и потребностей. Более актуальной сегодня становится помощь не в выборе профессии, а в поиске ресурсов для самостоятельного формирования собственного образовательно-профессионального формата, а также в обучении способам использования этих ресурсов.

Анализ работы по профессиональной ориентации обучающихся в дополнительном образовании детей выявил ряд проблем: большинство обучающихся не имеют представления о реальном спросе на специалистов на современном рынке труда, не соотносят выбор профессии со своими возможностями, не имеют представления о сущности выбранной профессии.

Для решения данных проблем в учреждениях дополнительного образования детей необходимо проводить системную работу по профессиональной ориентации обучающихся, которая позволит расширить пространство самореализации личности школьников, развить познавательный интерес в разных областях, познакомиться с рядом специальностей, профессий, приобрести опыт социализации, проектной, исследовательской и трудовой деятельности, т.е. сформировать современные ключевые компетенции.

4.3 Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Утренняя гимнастика. Каждый учебный день нужно начинать с выполнения комплексов гимнастических упражнений, которые являются одним из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий. Утренняя гимнастика способствует организованному началу учебного дня, улучшения самочувствия и настроения, а также работоспособности на первых уроках путем активизации основных функций организма учеников. Систематическое выполнение утренней гимнастики воспитывает у учеников привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, а коллективное выполнение движений дисциплинирует и организует учеников.

Физкультпауза в системе учебного дня. Целью проведения физкультпаузы состоит в усилении естественно-оздоровительного эффекта в системе физического воспитания учеников. Она будет способствовать систематическим занятиям физическими упражнениями, поможет существенно снизить уровень заболеваемости учащихся, будет стимулировать у детей стремление к здоровому образу жизни, будет уменьшать влияние вредных привычек на здоровье учеников.

Ежедневные внеурочные занятия физическими упражнениями.

Максимальный оздоровительный эффект от тренировки, направленной на совершенствование и сохранения здоровья может быть достигнут при условии, что характер и мера физических нагрузок будет отвечать состоянию здоровья, возрастным и индивидуальным особенностям человека.

Спортивно-массовые мероприятия являются важной частью процесса физического воспитания обучающихся и решают достаточно широкий спектр заданий. Это и обще-социальные задания: формирование здорового образа жизни, повышения их социальной активности, привлечение к физической культуре как к составному элементу общенациональной культуры. Организация спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время в образовательных учреждениях, с целью повышения двигательной активности и физического совершенствования; определение и контроль уровня физической подготовленности учащихся; создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования занимающихся, выполнение нормативов спортивных разрядов, выявления сильных спортсменов и тому подобное.

Понимая значимость спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и владея навыками по их организации, ученики способны качественнее и полно решать задание физкультурно-спортивного совершенствования занимающихся физической культурой.

4.4. Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта.

Лекции, рассказы о воле и мужестве спортсменов, о боевом пути – членов сборных команд страны предвоенного и военного периода. Примеры спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами района, чемпионами, призерами, Мастерами и кандидатами в Мастера спорта России. Беседы тренеров с воспитанниками на морально-нравственные темы, разъяснение общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личности с высокими моральными качествами. Мастер классы с ведущими спортсменами района.

4.5 Организация посещения музеев, театров, цирков, кинотеатров, фильмов на спортивную тему.

Главное в воспитании свободного, интеллигентного, культурного человека является формирование гармоничной, творчески активной личности, способной чувствовать себя хозяином собственной жизни, а значит – ответственным за себя и окружающий мир. В этом смысле посещение театра, музеев, цирков, кинотеатров призвано оказать огромное влияние на образовательный процесс. Театр обладает огромной силой воздействия на эмоциональный мир ребенка.

Экскурсии также имеют большое значение в формировании гармоничной, всесторонне развитой личности. Цель экскурсии и посещение музеев – это расширение культурного кругозора, воспитание в духе патриотизма, высокой морали.

Экскурсии помогают решить ряд задач: активизируют познавательный интерес, расширяют кругозор детей, углубляют и систематизируют знания об истории и культуре нашей Родины, формируют отношение ребят к природе, различным явлениям общественной жизни, моральным нормам и принципам, расширяют представления детей о труде людей разных профессий, постепенно приобщают к миру искусства, формируют художественный вкус, развивают черты прекрасного в духовном облике ребенка.

Музеи тоже предоставляют широкие возможности для реализации принципа наглядности в учебной деятельности. Музей связан с интересами человека, он устанавливает связи между прошлым и настоящим. Воспитание патриотизма, любви к своей стране невозможно, если ребенок не знает истории своего рода, своей фамилии, своей малой родины. Музей – это остров духовности в современном художественном процессе. Атмосфера музейного пространства, способствует формированию образного и эстетического воспитания, художественного вкуса ребенка, закрепляет эмоциональную отзывчивость, нравственность.

Поэтому экскурсии, музеи и театры имеют большое значение в формировании гармоничной, всесторонне развитой личности ребенка. С помощью экскурсий я стараюсь оказать воздействие на систему ценностей ребенка в тот момент, когда она находится в процессе становления. На мой взгляд, ни рассказы учителей, ни просмотры видеофильмов, ни методические пособия не могут дать таких ярких и живых представлений, потрясающих эмоций и впечатлений, как экскурсия, театры и музеи.

Перспективный план воспитательных мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные
СЕНТЯБРЬ		
1	Торжественное мероприятия «День знаний»; Мастер классы по видам спорта в рамках декады дополнительного образования	Замдиректора, тренер-преподаватель
2	Беседы: правила дорожного движения; техника безопасности на занятиях; режим питания, отдыха и занятий; значение регулярных занятий физической культурой и спортом; о правилах безопасного поведения, возможности получения	Тренер-преподаватель

	помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; проведение тренировок по правилам поведения в ЧС.	
3	Мероприятия в рамках недели безопасности: – Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». – Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности» – Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Тренер-преподаватель, администрация
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта»	Тренер-преподаватель
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	Тренер-преподаватель
6	Индивидуальная тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	Тренер-преподаватель
7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в ОДО, особенности режима юного спортсмена, медицинский допуск к занятиям»	Замдиректора
ОКТАБРЬ		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	Администрация
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	Администрация
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	Тренер-преподаватель
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	Тренер-преподаватель
НОЯБРЬ		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук» (посвященная, международному дню толерантности)	Тренер-преподаватель
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	Тренер-преподаватель
3	Торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены»	Администрация
ДЕКАБРЬ		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	Тренер-преподаватель
2	Линейка, в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	Тренер-преподаватель
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря День Героев Отечества; 12 декабря День конституции и др.)	Тренер-преподаватель
4	Соревнования по видам спорта на призы Деда Мороза	Тренер-преподаватель
5	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	Тренер-преподаватель
6	Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних»	Тренер-преподаватель
ЯНВАРЬ		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января День воинской славы России (снятие блокады с Ленинграда); 27 января Международный день памяти Холокоста и др.)	Тренер-преподаватель
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по	Тренер-преподаватель

	профилактике гриппа и ОРВИ.	
ФЕВРАЛЬ		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	Администрация, тренер-преподаватель
2	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнивших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля День защитника Отечества)	Тренер-преподаватель
МАРТ		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	Администрация, тренер-преподаватель
2	Массовая динамическая физкультпауза «Норма ГТО-норма жизни»	Тренер-преподаватель
3	Цикл мероприятий в дни школьных каникул.	Тренер-преподаватель
АПРЕЛЬ		
1	Мероприятия по уборке и благоустройству территорий с участием обучающихся в рамках Всероссийской экологической акции «Зелёная весна-2021» («Весенняя неделя добра»)	Администрация, тренер-преподаватель
2	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	Тренер-преподаватель
3	Проведение родительских собраний «Наши общие успехи»	Администрация, тренер-преподаватель
МАЙ		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	Администрация, тренер-преподаватель
2	Участие в районной акции «Георгиевская ленточка»	Администрация, тренер-преподаватель
3	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	Тренер-преподаватель
ИЮНЬ-АВГУСТ		
1	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	Тренер-преподаватель
2	Организация летнего каникулярного периода	Администрация, тренер-преподаватель
В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	Администрация, тренер-преподаватель
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы связанные в гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	Администрация, тренер-преподаватель

5. Система контроля и зачетные требования.

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным

методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Прием в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Индивидуальный отбор.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.

Возраст учащегося для зачисления: 9-10 лет

Максимальное количество часов в неделю: 4 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	6,4 и меньше	6,8 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	130 и больше	125 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	35 и больше	30 и больше
4	Подтягивание в висе (кол-во раз)	3 и больше	1 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	300 и больше	250 и больше
6	Челночный бег 3x10 (с)	8,0	8,3

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	34	до 29 кг	26
до 37 кг	40	до 31 кг	35
до 41 кг	46	до 33 кг	38

до 45 кг	55	до 35 кг	42
до 49 кг	58	до 37 кг	46
до 55 кг	65	до 40 кг	50
до 61 кг	75	до 45 кг	54
до 67 кг	80	до 49 кг	58
до 73 кг	90	до 55 кг	62
до 81 кг	96	до 59 кг	66
до 89 кг	102	до 64 кг	70
до 96 кг	106	до 71 кг	74
до 102 кг	112	до 76 кг	78
до 109 кг	118	до 81 кг	82
+ 109 кг	124	до 87 кг	86
		+ 87 кг	92

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в группу базового уровня сложности 2-го года обучения.**

Возраст учащегося для зачисления: 10-12 лет

Максимальное количество часов в неделю: 6 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	6,0 и меньше	6,5 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	160 и больше	145 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	38 и больше	33 и больше
4	Подтягивание в висячем положении (кол-во раз)	4 и больше	2 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	320 и больше	300 и больше
6	Челночный бег 3x10 (с)	7,8	8,1

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	36	до 29 кг	28
до 37 кг	42	до 31 кг	37
до 41 кг	48	до 33 кг	40
до 45 кг	57	до 35 кг	44
до 49 кг	60	до 37 кг	48
до 55 кг	66	до 40 кг	52
до 61 кг	75	до 45 кг	56
до 67 кг	82	до 49 кг	60
до 73 кг	92	до 55 кг	64
до 81 кг	98	до 59 кг	70
до 89 кг	104	до 64 кг	74
до 96 кг	108	до 71 кг	78
до 102 кг	112	до 76 кг	82
до 109 кг	116	до 81 кг	86

+ 109 кг	120	до 87 кг	90
		+ 87 кг	96

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в группу базового уровня сложности 3-го года обучения.**

Возраст учащегося для зачисления: 10-13 лет

Максимальное количество часов в неделю: 8 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	5,8 и меньше	6,3 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	170 и больше	150 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	40 и больше	35 и больше
4	Подтягивание в висе (кол-во раз)	5 и больше	2 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	340 и больше	310 и больше
6	Челночный бег 3x10 (с)	7,6	7,9

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	40	до 29 кг	30
до 37 кг	45	до 31 кг	38
до 41 кг	46	до 33 кг	40
до 45 кг	57	до 35 кг	46
до 49 кг	60	до 37 кг	52
до 55 кг	68	до 40 кг	60
до 61 кг	75	до 45 кг	65
до 67 кг	84	до 49 кг	70
до 73 кг	94	до 55 кг	80
до 81 кг	100	до 59 кг	85
до 89 кг	105	до 64 кг	90
до 96 кг	115	до 71 кг	95
до 102 кг	120	до 76 кг	100
до 109 кг	125	до 81 кг	105
+ 109 кг	130	до 87 кг	110
		+ 87 кг	115

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в группу базового уровня сложности 4-го года обучения.**

Возраст учащегося для зачисления: 12-14 лет

Максимальное количество часов в неделю: 10 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№	ОФП
---	-----

п/п	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	5,5 и меньше	6,0 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	180 и больше	160 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	45 и больше	40 и больше
4	Подтягивание в виси (кол-во раз)	6 и больше	3 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	350 и больше	320 и больше
6	Челночный бег 3x10 (с)	7,4	7,7

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	45	до 29 кг	35
до 37 кг	50	до 31 кг	40
до 41 кг	55	до 33 кг	45
до 45 кг	60	до 35 кг	50
до 49 кг	65	до 37 кг	55
до 55 кг	70	до 40 кг	60
до 61 кг	75	до 45 кг	65
до 67 кг	85	до 49 кг	70
до 73 кг	95	до 55 кг	75
до 81 кг	100	до 59 кг	80
до 89 кг	105	до 64 кг	85
до 96 кг	110	до 71 кг	90
до 102 кг	115	до 76 кг	95
до 109 кг	125	до 81 кг	100
+ 109 кг	130	до 87 кг	105
		+ 87 кг	115

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в группу базового уровня сложности 5-го года обучения.**

Возраст учащегося для зачисления: 13-15 лет

Максимальное количество часов в неделю: 10 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	5,3 и меньше	5,8 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	190 и больше	180 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	50 и больше	45 и больше
4	Подтягивание в виси (кол-во раз)	7 и больше	4 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	370 и больше	340 и больше
6	Челночный бег 3x10 (с)	7,2	7,5

СФП

Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	55	до 29 кг	45
до 37 кг	60	до 31 кг	50
до 41 кг	65	до 33 кг	55
до 45 кг	70	до 35 кг	60
до 49 кг	75	до 37 кг	65
до 55 кг	80	до 40 кг	70
до 61 кг	85	до 45 кг	75
до 67 кг	95	до 49 кг	80
до 73 кг	105	до 55 кг	85
до 81 кг	110	до 59 кг	90
до 89 кг	115	до 64 кг	95
до 96 кг	120	до 71 кг	100
до 102 кг	115	до 76 кг	105
до 109 кг	125	до 81 кг	115
+ 109 кг	130	до 87 кг	120
		+ 87 кг	125

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в группе базового уровня сложности 6-го года обучения.**

Возраст учащегося для зачисления: 14-16 лет

Максимальное количество часов в неделю: 10 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	5,1 и меньше	5,6 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	200 и больше	180 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	55 и больше	50 и больше
4	Подтягивание в висе (кол-во раз)	8 и больше	5 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	400 и больше	360 и больше

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	75	до 29 кг	65
до 37 кг	80	до 31 кг	70
до 41 кг	85	до 33 кг	75
до 45 кг	90	до 35 кг	80
до 49 кг	95	до 37 кг	85
до 55 кг	100	до 40 кг	90
до 61 кг	110	до 45 кг	95
до 67 кг	125	до 49 кг	100
до 73 кг	135	до 55 кг	105

до 81 кг	140	до 59 кг	110
до 89 кг	145	до 64 кг	115
до 96 кг	155	до 71 кг	120
до 102 кг	160	до 76 кг	125
до 109 кг	165	до 81 кг	130
+ 109 кг	170	до 87 кг	135
		+ 87 кг	140

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
в группу углубленного уровня сложности 1-го года обучения.**

Возраст учащегося для зачисления: 15-18 лет

Максимальное количество часов в неделю: 12 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	4,8 и меньше	5,3 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	215 и больше	180 и больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	60 и больше	55 и больше
4	Подтягивание в виси (кол-во раз)	9 и больше	5 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	450 и больше	400 и больше

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	-	до 29 кг	-
до 37 кг	-	до 31 кг	-
до 41 кг	90	до 33 кг	80
до 45 кг	95	до 35 кг	80
до 49 кг	105	до 37 кг	90
до 55 кг	120	до 40 кг	95
до 61 кг	130	до 45 кг	100
до 67 кг	140	до 49 кг	105
до 73 кг	150	до 55 кг	105
до 81 кг	160	до 59 кг	115
до 89 кг	170	до 64 кг	120
до 96 кг	175	до 71 кг	125
до 102 кг	180	до 76 кг	130
до 109 кг	185	до 81 кг	135
+ 109 кг	190	до 87 кг	140
		+ 87 кг	145

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ в группу углубленного уровня сложности 2-го года обучения.

Возраст учащегося для зачисления: 16-18 лет

Максимальное количество часов в неделю: 14 часов

Уровень спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	ОФП		
	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м. (с)	4,5 и меньше	5,0 и меньше
2	Прыжок в длину (см)	220 и больше	185 больше
3	Прыжок в высоту с места (см)	63и больше	56и больше
4	Подтягивание в висе (кол-во раз)	10 и больше	5 и больше
5	Бросок мяча (2 кг) из-за головы двумя руками	460 и больше	420 и больше

СФП			
Сумма двоеборья			
Юноши		Девушки	
Весовая категория	Сумма	Весовая категория	Сумма
до 33 кг	-	до 29 кг	-
до 37 кг	-	до 31 кг	-
до 41 кг	95	до 33 кг	85
до 45 кг	105	до 35 кг	90
до 49 кг	120	до 37 кг	95
до 55 кг	135	до 40 кг	105
до 61 кг	155	до 45 кг	110
до 67 кг	165	до 49 кг	115
до 73 кг	175	до 55 кг	120
до 81 кг	185	до 59 кг	125
до 89 кг	195	до 64 кг	130
до 96 кг	200	до 71 кг	135
до 102 кг	210	до 76 кг	140
до 109 кг	215	до 81 кг	145
+ 109 кг	220	до 87 кг	150
		+ 87 кг	155

Текущий контроль:

- собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения.

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера-преподавателя и собеседованием.

Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения.

Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы.

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 9-10 лет.

1. Какой из этих видов спорта является игровым?

А) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый легкий мяч?

А) в волейболе б) в футболе в) в настольном теннисе

3. Когда не желательно принимать пищу?

А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой

в) через 30-40 минут после тренировки

4. В какой части занятия проводится разминка?

А) подготовительной б) основной в) заключительной

5. К чему приводит отсутствие разминки?

А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

6. Какой мяч самый тяжелый?

А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:

А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

в) лопатками, ягодицами, пятками

8. С чего следует начинать закаливание?

А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой

в) с обливания водой, имеющей температуру тела

9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

А) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой

в) наклонять голову назад

11. Утренняя гимнастика это:

А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

12. К подвижным играм относятся:

А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол

13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?

А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.

14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?

А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость?

А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

А) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах

18. Назовите олимпийский девиз.

А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше

19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

А) тренер б) мастер в) судья

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

А) манеж б) корт в) сцена

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 11-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

3. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

А) спринтер б) стайер в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

А) водное поло б) регби в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

А) борьба б) русская лапта в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?

А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?

А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура?

А) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?

А) в лыжных гонках б) в шахматах в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 15-18 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?

А) Геракл б) Корибос в) Зевс

4. Кто такие элладники?

А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

А) Конституция б) Хартия в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

- б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
- 10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?**
А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика
- 11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**
А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
- 12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:**
А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма
в) позволяет правильно планировать дела в течении дня
- 13. Физическая подготовленность характеризуется:**
А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- 14. Этапы закаливания водой:**
А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
- 15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:**
А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода
Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
- 16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?**
А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
- 17. Цель разминки при занятиях спортом:**
А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
- 18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.**
А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
- 19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:**
А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
- 20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?**
А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)

9-10 лет

- 21. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетике?**
А) вес спортсмена б) поясной ремень в) рост спортсмена
- 22. Участник соревнований имеет право выступать:**
А) в одной весовой категории б) в двух весовых категориях
- 23. Чем пользуются в тяжелой атлетике для смазки рук и бедер?**
А) мазью б) магниезией в) жидкостью
- 24. Выполнение каждого упражнения считается законченным если:**
А) штанга поднята на прямые руки б) штанга поднята на прямые руки и зафиксирована
в) штанга поднята на согнутые руки
- 25. Упражнение считается выполненным если:**

А) оно выполнено в пределах помоста б) штанга сошла с помоста в) участник сошел с помоста

11-14 лет

21. Если участник соревнований прошел жеребьевку и не взвесился, он считается:

А) принявшим участие в соревнованиях и получает нулевую оценку б) не принявшим участие в соревновании

22. Поясной ремень должен быть шириной:

А) не более 20см. б) не более 15см. в) не более 10см.

23. Правильность выполнения упражнения определяется:

а) старшим судьей б) боковыми судьями в) большинством судей

24. При равенстве результата у двух и более участников победа присуждается:

А) спортсмену, имеющему больший собственный вес б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

25. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам соревнования?

а) 1 б) 2 в) 3

15-18 лет

21. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены:

А) уступом, правая впереди б) уступом, левая впереди в) на одной линии, параллельно грифу штанги

22. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе?

А) 1 мин. б) 2 мин. в) 3 мин.

23. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке?

А) белый б) желтый в) красный

24. Подходом считается всякое законченное и не законченное упражнение при выполнении которого штанга поднята:

А) выше коленей б) выше бедер в) выше пояса

25. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным:

а) 1кг. б) 5кг. в) 2,5кг.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения дополнительных общеобразовательных программ проводятся промежуточная (при переводе на тренировочный этап подготовки и итоговая (после освоения программы) аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (октябрь) и в конце года (май). Сроки прохождения промежуточной аттестации для каждой группы устанавливаются индивидуально в соответствии с графиком, утверждённым директором МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатьева «Улап», о чем тренер-преподаватель извещается не позднее, чем

за две недели до начала промежуточной аттестации. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается итоговой аттестацией в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Прием контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается итоговой аттестацией.

В МАУ ДО «ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»» устанавливаются следующие формы итоговой аттестации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «тяжелая атлетика». Если учащийся в течение учебного года добивается успехов на соревнованиях регионального уровня и выше, имеет спортивный разряд, то он освобождается от процедуры итоговой аттестации. Решение об освобождении от итоговой аттестации принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения. Форма итоговой аттестации: контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Итоговая аттестация проводится по окончании курса обучения в конце учебного года: в группах базового уровня подготовки – пятый или шестой год обучения и группах углубленного уровня второй или третий год обучения.

6. Перечень информационного обеспечения.

6.1 Список учебно-методической литературы:

1. Медведев А.С. Программа многолетней тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Фаламеев А.И., Коршунов М.А. Методика составления рабочего плана спортивной тренировки тяжелоатлета. – Л., 1976.
4. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

6.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Международные:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>» 2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>» 3. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>» 4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wadaama.org>»

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
2. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
3. Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - «<http://www.rusada.ru/>»

Разное:

1. Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»
2. Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»
3. Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»
4. Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».