

Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «29» августа 2017 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»

В.Н. Фролов



Приказ № 2
«29.08.2017» 2017 г.

**дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по тяжелой атлетике**

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по тяжелой атлетике

Срок реализации 4 года

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике
Смирнова Светлана Николаевна

г. Ядрин
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ	ЗАПИСКА
2	
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
2.1 Содержание программы	Error! Bookmark not defined.
2.2 Теоретическая подготовка	16
2.3 Общая физическая подготовка	17
2.4 Специальная физическая подготовка	18
2.5 Восстановительные средства и мероприятия	20
2.6 Педагогические средства восстановления	20
2.7 Методы выявления и отбора одаренных детей	22
2.8. Антидопинговые мероприятия	25
2.9 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	27
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	28
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ...	31
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта тяжелая атлетика разработана в соответствии с приказом Мин спорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ)

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового 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.

Характеристика вида спорта

Тяжелая атлетика - скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале на грудь, затем от груди вверх над головой. Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта. 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 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. 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. 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.

Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки тяжелоатлетов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, тяжелая атлетика, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных тяжелоатлетов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1 Сроки освоения программы

№	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Спортивно оздоровительный этап	1 год
2		

Прием на обучение по спортивной оздоровительной программе в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача – педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей интереса и любви к тяжелой атлетике и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники тяжелой атлетики;
- выявление перспективных детей.

На этом этапе юные тяжелоатлеты получают умения и навыки, необходимые для занятий тяжелой атлетикой; формируется интерес к занятиям тяжелой атлетикой; выполнение базовых движений. Овладение техникой выполнения базовых элементов. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике тяжелой атлетики, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
5. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий по тяжелой атлетике, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Упражнения скоростно-силового характера следует давать

небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих тяжелоатлетов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировочные занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют вначале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Затем, после комплексов на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений направленные на развитие силы, используют во второй части занятия, т.к., к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности закрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах СО большое внимание необходимо уделять элементам направленным на развитие координационных способностей и развитие вестибулярного аппарата. Обучение технике тяжелой атлетики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достичь более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, фото, видео материалов), методы упражнений – игровой, соревновательный, личностно-ориентированный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснения – простыми. Занимаясь, необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядными объяснениями.

Методика контроля:

На этом этапе тренировки включает использования комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др.

Комплекс методик позволяет определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученных данных тренер вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Таблица 2 Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
СОЭ	1-й год	9 лет	6	22	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
	2-й год		6	22	
	3-й год				
	4-й год				
	5-й год				
	6-й год				

Планируемый результат

Тренировочный процесс по программе занятий «Тяжелой атлетики» в образовательном учреждении школы позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации тяжелой атлетики в школе; закрепить интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
- учащиеся овладевают техникой тяжелой атлетики;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- сформировать жизненно необходимые двигательные навыки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по тяжелой атлетике - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

В спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп по тяжелой атлетике в соответствии с нормативной частью учебной программы и с учетом имеющихся условий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫ ЧАСОВ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ СОЭ

Месяцы	СЕН Т	ОКТ	НОЯ Б	ДЕКА Б	ЯН В	ФЕВ Р	МАР Т	АП Р	МА Й	ИЮН Б	ИЮЛ Б	АВГ
Теоретические занятия	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	-	-
ОФП	8	10	10	10	10	10	8	9	9	-	-	-
СФП	6	7	8	7	6	8	8	8	7	-	-	-
Технико-тактическая подготовка	4	5	5	4	4	4	5	6	5	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторск и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	24	24	25	23	23	24	23	25	25	-	-	-
Всего за год	216											

Таблица 1.1 Расписание учебных занятий

Группа	День недели	Вид спорта	Время проведения	Место проведения
СОЭ-1	Понедельник	Тяжелая атлетика	13:30-15:10	ФСК «Присурье»
СОЭ-2	Вторник	Тяжелая атлетика	13:00-14:40	Селоядринская СОШ
СОЭ-1	Среда	Тяжелая атлетика	13:30-15:10	ФСК «Присурье»
СОЭ-2	Четверг	Тяжелая атлетика	13:00-14:40	Селоядринская СОШ
СОЭ-1	Пятница	Тяжелая атлетика	13:30-15:10	ФСК «Присурье»
СОЭ-2	Суббота	Тяжелая атлетика	13:00-14:40	Селоядринская СОШ

2. Методическая часть общеобразовательной программы.

2.1 Содержание программы

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством тяжелой атлетики;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по тяжелой атлетике, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и тяжелой атлетикой в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для тяжелой атлетики;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по тяжелой атлетике.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на тренировке по тяжелой атлетике;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по тяжелой атлетике;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе тренировок. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия тяжелой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе тренировок. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тяжелой атлетике.

Организационно-методические указания

Организация учебно-тренировочного процесса. Спортивная организация осуществляет работу с обучающимися в течении всего календарного года. Для учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается в конце мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 3 раза в неделю по 2 часа.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной организации по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тяжелоатлетов. Начинающих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

2.3.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Обще развивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;

- на брусках;
- на перекладине

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места;
- толкание гири

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

2.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рывок.

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

Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва.

Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

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. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок.

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Без опорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в без опорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

2.6. Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период

достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

2.7. Методы выявления и отбор одаренных детей

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 учебно-тренировочные группы спортивных школ. 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 спортивных школ соответствуют тому морфо типу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. 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. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

2.8 Антидопинговые мероприятия

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга. основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, тренерами–преподавателями учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В ходе реализации программ общеобразовательных и спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. следует донести до обучающихся главное правило: «спорт и допинг – это несовместимо!». для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

примерный план антидопинговых мероприятий:

1. информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. лекции, беседы, просмотр видеоматериала. индивидуальные консультации врача

2. ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).

3. ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.

4. повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

особенность для обучающихся общеобразовательных программ джусш: - более усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы; - углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт); - процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру; - анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления. особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки: - задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное видение данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму; - проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску. - спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности. -необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся. - минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. -повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу.

примерный тематический план спортивно оздоровительный этап:

1. антидопинговые правила
2. этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. как допинг влияет на здоровье?
4. влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена
5. допинг: не только «химия»
6. как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
7. что еще помогает успехам в спорте?
8. честный спорт как результат договоренности

занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

2.9. Требования техники безопасности в процессе реализации

Программы:

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям силовыми видами спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
- «срыв» захвата штанги, гири;
- удар снарядом;
- рикошет снаряда при бросании.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50

минут; 2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь; 2.3. Сделать разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Входить в зал только с разрешения тренера;

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;

3.3. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;

3.4. Тщательно проверить исправность всех тренажеров;

3.5. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;

3.6. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

3.7. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;

3.8. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; - дружный коллектив; - система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: - торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивную. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств. План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- организацию встреч, с известными спортсменами, тренерами;
- организацию посещения музеев, театров, кинотеатров для просмотра фильмов ;
- иные мероприятия

Основные направления воспитательной работы

1. Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям

Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни.

Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства

Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и

спорта в семейных традициях

Беседы, семинары, спортивные мероприятия

2. Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе

Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)

Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера

3. Воспитание гражданской ответственности и порядочности

Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений

Лекции, семинары, мастер-классы

4. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения

Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил)

Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма

Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия;

классные часы, тематические занятия, эстафеты, «дни здоровья»;

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Зачетные требования для спортивно-оздоровительных групп.

для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6.4	6.2	6.0	5.4	5.1
2	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6.1	5.9	5.8	5.3	5.1
2	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
	11лет					
1	Бег 30м (с)	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2
2	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
	12 лет					
1	Бег 30м (с)	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0

2	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4.9	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5.3	5.0	4.8	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30

	17 лет и старше					
1	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4
2	Подтягивание на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Зачетные требования для спортивно-оздоровительных групп.

для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6.8	6.5	6.3	6.1	5.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6.6	6.3	6.1	5.8	5.6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
	11лет					

1	Бег 30м (с)	6.4	6.1	5.8	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6.3	6.0	5.7	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6.1	5.8	5.6	5.4	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5.7	5.5	5.3	5.1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
15 лет						

1	Бег 30м (с)	5.9	5.6	5.4	5.2	5.0
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (с)	4.25	4.15	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично (м/д)	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м, (с)	6,5(7.1)	6,9(7.7)	7,2(8.0)
2	бег 30 м.(5×6)с.	12,3(13.0)	12,7(13.5)	13,0(14.0)
3	прыжки в длину с места (см)	135(130)	130(125)	125(120)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек	8	7	6
5	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	8	7	6
6	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек	10	8	7
7	Подтягивание на перекладине (раз)(м)	8	6	4

4.1 Проведение промежуточной и итоговой аттестации. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований. Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий: -промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки- переводные испытания; -итоговая аттестация обучающихся по окончании освоения Программы- итоговые испытания; Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и

итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной и итоговой аттестаций, обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки. Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

4.1.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.1.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил

контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта). По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

4.2. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля. Педагогический и врачебный контроль. Управление подготовкой легкоатлетов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы: - контроль соревновательной деятельности; - контроль тренировочной деятельности; - контроль за состоянием спортсменов. Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам: - контроль за отношением обучающихся к соревнованиям; - контроль за переносимостью спортсменами соревновательных нагрузок; - контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий; - контроль за технико-тактическими и техническими показателями. Отношение легкоатлетов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнования и по окончании. Критерием оценки служит степень проявления спортсменами дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технико-тактических действий, ухудшению поведения легкоатлета, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе. Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям: - контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу; - контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок). Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о

посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник. Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на силу, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных тяжелоатлетами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях. Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные тяжелоатлетами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам: - состояние здоровья; - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - контроль уровня развития физических качеств; - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль). Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого тяжелоатлета. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Врачебный контроль за детьми при поступлении на этап начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с этапа начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. К спортивным соревнованиям

допускают только после разрешения врача, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от спортивной организации, заверенной в медицинском учреждении. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа. Психологический контроль. Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе занимающихся, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

4.3. Результаты освоения Программы. Результатом освоения Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: В области теории и методики физической культуры и спорта: - история развития тяжелой атлетики; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тяжелой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию. В области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики в тяжелой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике. В области других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

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

Возраст 8-10 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 вида спорта для теоретического зачета контрольно переводных нормативов (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА) 8-10 лет

21. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетики? 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) магнизией 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**
26. 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

27. Поясной ремень должен быть шириной: А) не более 20см. б) не более 15см. в) не более 10см.
28. Правильность выполнения упражнения определяется: а) старшим судьей б) боковыми судьями в) большинством судей
29. При равенстве результата у двух и более участников победа присуждается:
А) спортсмену, имеющему больший собственный вес б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес
30. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам соревнования? а) 1 б) 2 в) 3

5. ПЕРЕЧЕН ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕН

1. Тяжелая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.(Организационно-методический материал)-М.1985.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки.-М.2006 г.
3. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировки.-М.-2007 г.
4. Бутченко Л. А. Теория и практика физической культуры. - М. 1989.
5. Воробьев А. Н. Теория и практика физической культуры. 1991.
6. Гольдштейн А. Б. Влияние тренировки в силовых видах спорта на особенности физического развития спортсмена. 1988.
7. Иванов Д. И. Штанга на весах времени. -М. - 1987.
8. Иорданская Ф. А. Вопросы силовой подготовки спортсменов. -М. - 1990.
9. История физической культуры и спорта/ Под ред.Столбова В. В. - М. - 1989.