

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 «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»

В.Н. Фролов

Приказ № 54

«31» августа 2020 г.

дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта по тяжелой атлетике

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по по тяжелой атлетике

Срок реализации 1 год

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР

Алексеев Владимир Виталиевич

Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике

Смирнова Светлана Николаевна

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
2.1 Учебно-тренировочный процесс	17
2.2 Общая физическая подготовка	19
2.3 Специальная физическая подготовка	21
2.4 Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка	22
2.5 Гигиена закаливания. Медико-восстановительные мероприятия	25
2.6 Психологическая подготовка	26
2.7 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	31
2.8 Места занятий, оборудование и инвентарь	31
2.9 Антидопинговые мероприятия.....	32
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	34
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	36
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 культуре 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

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, легкая 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	Базовый уровень подготовки	Шесть лет
2	Углубленный уровень подготовки	Два года

Срок обучения по Программе 8 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам 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 (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных тяжелоатлетов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Цели программы:

1. Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и подростков.
2. Привлечение детей и юношей к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов.
3. Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности по средствам занятий тяжелой атлетикой

Базовый уровень – этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи базового уровня:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

На базовом уровне должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Основные задачи углубленного уровня:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники всех видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;

- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Основные показатели работы спортивных школ по легкой атлетике – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд района; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2 Структура системы многолетней подготовки. 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
Базовый уровень	1-й год	10 лет	6	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Выполнение юношеских спортивных разрядов.
	2-й год		6	15	
	3-й год		8	15	
	4-й год		8	15	
	5-й год		10	15	
	6-й год		10	15	
Углубленный уровень	1-й год	13-14 лет	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. Выполнение 1 юношеского спортивного разряда.
	2-й год		12	12	

Планируемый результат

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за 7-8 лет обучения ребята овладеют теоретическими и практическими навыками, достаточными для присвоения второго спортивного разряда по тяжелой атлетике, находиться в хорошей физической форме, уметь проявлять личные качества и организаторские способности, стремление и потребность заниматься тяжелой атлетикой.

К концу первого учебного периода (первого, второго и третьего года обучения) ребята должны:

- сформировать жизненно необходимые двигательные навыки;
- закрепить интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
повышения уровня спортивного мастерства;
изучить основы техники классических упражнений;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

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.

Примерное распределение учебных часов тематический план для занятия отделения тяжелой атлетики базового уровня обучения

		Общее	Месяца													
№	Содержание занятий	к-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Теоретические занятия Физическая культура и спорт ВРоссии.	4	1			1			1			1				
2	Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом.	4			1		1				1		1			
	Закаливание.гигиена. режим, режим и питание спортсменов.	3		1				1		1						
4	Врачебно-педагогический контроль.	4		2				2								
5	Контрольные нормативы	4					2				3					
	ИТОГО:	19							-							

Практические занятия О.Ф.П.															
1	Бег 60, 100м.	11	3	2	2					2	2				
2	Кросс 500, 1000 м.	8	2	3							3				
3	Прыжки в длину с места	9			2	2	2			1		1		1	
4	Подтягивание.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Отжимание на брусьях	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	футбол	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Баскетбол	9			2		2		2		2	1			
8	Волейбол.	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
10	1 Настольный теннис	7			1	2	2	1	1						
	ИТОГО:	89													

С.Ф.П.															
1	Рывок классический	9	1	1	1	1	1	1	1		1	1			

2	Рывок полу подседом	8	1	1	1		2		1		1			1
3	Рывок с разножкой с виса	5		1				1		1	1			1
4	Вз. нагр. С Полу подседом с плингов	7	1		1		1		1		1	1		1
5	Толчок классический	8	1	1		1		1	1	1	1			1
• 6	Толчок со стоек	5			1		1		1			1		1
7	Приседание со штангой на плеч.	9	1	1	1		2	2	2	2	1	1	1	1
8	Жим лежа, сидя	8	1		1	1	1		1	1	1			1
9	Толчок со стоек из- за головы	3					1		1					1
10	Наклоны	8	1		1	1	1		1	1	1	1		
	ИТОГО:	70												
	Технико-тактическая подготовка	74												
Участие в соревнованиях по календарному плану														
	ВСЕГО часов	252												

Примерное распределение учебных часов тематический план занятий
отделение тяжелой атлетики углубленного уровня обучения

		Общее	Месяца											
№	Содержание занятий	к-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теоретические занятия Физическая культура и спорт ВРоссии.	5	1	1		1	1				1			
2	Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом.	4	1		1		1		1					
	Закаливание.гигиена. режим, режим и питание спортсменов.	4		1	1	1		1		1	1			
4	Врачебно-педагогический контроль.	4		2				2						
5	Контрольные нормативы	6					3				3			
5.	Психологическая подготовка	4			1		1		1		1			
6	Место занятий.оборудование	3						1		1		1		

	ИТОГО:	29							-					
	Практические занятия О.Ф.П.													
	Бег 60, 100м.	19	7	3	2					2	5			
2	Кросс 500, 1000 м.	19	3	7	2					5	2			
3	Прыжки в длину с места	12	2			2	2	2		2		2		
4	Подтягивание.	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
5	Отжимание на брусьях	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1		1
6	Бег на лыжах 3 км.	8				2	2	2	2					
7	Футбол	27	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3		3
8	Баскетбол	17	1	1	1	1	2		1	1	2	2		2
9	Волейбол.	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3
10	1 Настольный теннис	4			1	1			1			1		
	ИТОГО:	163												
		С.Ф.П.												
1	Рывок классический	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		2
2	Рывок с полу подседом	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Рывок с разножкой с висом	7		1	1		1	1	1	1	1			
4	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
5	Толчок классический	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
6	Толчок со стоек	12	1	1	1	2	1	1	2	1		1		1
7	Приседание со штангой на плеч.	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
8	Жим лежа сидя	19	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2		1
9	Толчок со стоек из за головы	11	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		
10	Тяга становая со шт.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11	Наклоны	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Технико-тактическая подготовка	140												
	ИТОГО:	300												
	Тренерская и судейская практика	2				1		1						
	Восстановительные мероприятия	10												
	Участие в соревнованиях по календарному плану													
	Всего часов:	504												

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕН Т	ОКТ	НО ЯБ	ДЕК АБ	ЯН В	ФЕ ВР	МА РТ	АП Р	МА Й	ИЮ НЬ	ИЮ ЛЬ	АВ Г
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
ОФП	7	9	9	9	8	9	7	8	9	7	-	7
СФП	5	6	7	6	7	6	7	7	7	6	-	6
Технико-тактическая подготовка	6	7	7	6	8	8	7	8	8	6	-	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторск и судейская практик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	23	23	24	22	26	24	22	24	25	20	-	19
Всего за год	252											

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 4-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕН Т	ОКТ	НО ЯБ	ДЕК АБ	ЯН В	ФЕ ВР	МА РТ	АП Р	МА Й	ИЮ НЬ	ИЮ ЛЬ	АВ Г
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
ОФП	8	12	10	13	12	12	12	11	11	11	-	10
СФП	10	10	12	12	9	9	11	10	9	9	-	9
Технико-тактическая подготовка	7	7	10	8	10	7	8	9	8	7	-	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторск и судейская практик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	30	30	33	34	32	29	32	31	31	28	-	26
Всего за год	336											

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ УГЛУБЛЕННОГО 1 ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	С Е Н Т	О К Т	Н О Я Б	Д Е К А Б	Я Н В	Ф Е В Р	М А Р Т	А П Р	М А Й	И Ю Н Ь	И Ю Л Ь	А В Г
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	11	12	12	12	14	10	12	11	12	12	12	13
СФП	14	13	10	13	12	13	13	13	12	10	9	10
Технико-тактическая подготовка	9	10	10	9	10	9	9	10	9	9	8	8
Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Всего за месяц	39	36	34	35	38	35	36	36	35	33	31	32
Всего за год	420											

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ УГЛУБЛЕННОГО 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕН Т	ОКТ	НО ЯБ	ДЕК АБ	ЯН В	ФЕ ВР	МА РТ	АП Р	МА Й	ИЮ НЬ	ИЮ ЛЬ	АВ Г
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
ОФП	12	13	14	14	16	12	13	13	14	13	14	15
СФП	16	15	12	13	14	14	15	15	11	13	11	11
Технико-тактическая подготовка	11	13	12	13	12	11	12	12	11	11	10	12
Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-
Инструкторск и судейская практик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Всего за месяц	46	43	41	42	45	42	43	43	42	40	38	39
Всего за год	504											

Расписание учебных занятий

Группа	День недели	Вид спорта	Время проведения	Место проведения
Углубленный уровень	Понедельник	Тяжелая атлетика	16:00-18:35	ФСК «Присурье»
Углубленный уровень	среда	Тяжелая атлетика	16:00-18:35	ФСК «Присурье»
Углубленный уровень	Пятница	Тяжелая атлетика	16:00-18:35	ФСК «Присурье»

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Тяжелая атлетика – вид спорта, заключающийся в поднятии тяжестей (штанги) двоеборье. В этом виде необходимо сочетать большую силу и скорость движения, для того чтобы поднять максимум веса на вытянутые руки над головой.

В настоящее время система многолетней подготовки тяжелоатлетов требует от тренеров-преподавателей подбор средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки.

Цель подготовки тяжелоатлетов заключается в достижении физического и нравственного совершенства.

2.1.Учебно-тренировочный процесс по тяжелой атлетике строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки.

На базовом уровне подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; обучение технике тяжелоатлетических упражнений; формирование интереса к тяжелой атлетике; воспитание морально-волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

На углубленном уровне подготовки: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; приобретение знаний и навыков тренера и судьи; выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

Изучаемый материал распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью занимающихся.

Успех работы зависит от хорошо организованного отбора. Тяжелая атлетика специфический вид спорта, в котором большое значение имеют силовые и скоростно-силовые качества, гибкость, пропорции скелета, оптимальное соотношение роста и веса.

Проблема отбора способных подростков к занятиям тяжелой атлетикой становится все более актуальной. Поэтому, тренерам-преподавателям следует определять уровень "физического развития и функциональных возможностей поступающих.

Отбор в учебно-тренировочные группы целесообразно проводить в три этапа (в группах начальной подготовки), оценивая общефизическую и специальную подготовленность по показателям рекомендуемых контрольных упражнений:

- после первого года обучения;
- после второго года обучения;
- после третьего года обучения;

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются:

А) теоретические занятия - проводятся в форме лекций или бесед тренеров-преподавателей врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных.

Б) индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями; В) участие в соревнованиях, товарищеских встречах;

Г) учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях;

Д) просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов;

Е) тренерско-судейская практика;

Ж) медико-восстановительные мероприятия;

З) групповой урок.

Групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разминка и подготовка организма атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и т.п.

Основная часть (примерно 65-70%); изучение, совершенствование техники упражнений, элементов; дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств. Заключительная часть (примерно 20-10%): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Процесс подготовки квалифицированных тяжелоатлетов включает всебя:

- физическую теоретическую,
- морально-психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая -подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются обще развивающие упражнения, а также из других видов спорта, т.д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в процессе обучения.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

А) изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений -проходит на УТЗ групповым или индивидуальным методом.

Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения в целом, или его элементам проходит три фазы: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки -отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, т.к. форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и туловища;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп;

Б) специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к учащимся, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в воспитании и нравственности, морально-волевых качеств спортсменов.

Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса.

На соревнованиях каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Если спортсмен(ка) потерпел неудачу во всех трех попытках в рывке, он или она может продолжить соревнование в толчке, но уже не сможет занять какое-либо место по сумме 2-х упражнений. Если два спортсмена(ки) заканчивают состязание с одинаковым итоговым результатом, высшее место присуждается спортсмену(ке) с меньшим весом. Если же вес спортсменов одинаков, преимущество отдается тому, кто первым поднял победный вес. Вес штанги в 1-й попытке определяет очередность подхода спортсменов. Т.е, кто начинают с меньшего веса, идут первыми, за ними те, кто берет больший вес. Если два спортсмена хотят начать с одного веса, их очередность решает жребий. С каждой попыткой вес снаряда должен увеличиваться как минимум на 1,0 кг.

2.2 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 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;

2.3.Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов включает в себя: - изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; -развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

1. Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.

А) Рывок.

Старт: подход к штанге, постановка ног дыхание; стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы.) Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхания перед выполнением упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Тяга: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Подготовка к подрыву и подрыв; определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев, согласовании мышечных усилий.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы).Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги. Опускание штанги на помост. Дыхание при рывке.

Б) Толчок Подъем штанги на грудь. Старт. Подход к штанге, постановка ног, дыхание, стартовое

положение (захват, ширина хвата, местонахождение звеньев тела) Разновидность старта: динамический(с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями), статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

Начало подъема (тяга) : направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных составов с учетом силы мышц ног и туловища.

Подготовка к подрыву, подрыв: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

Уход под штангу способами: пол присед, разножка, ножницы; перестановка ног; взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища-отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: выпрямление ног, туловища, перестановка ног, место грифа на груди,- переход в исходное положение для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

Исходное положение: со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительное приседание: направление движения, глубина приседания.

Толчок: направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами: полу присед(без расстановки ног) и «ножницы», перестановка ног в переднем заднем направлении; взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук); движения звеньев тела при уходе под штангу; местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: порядок перестановки ног. Фиксация штанги, опускание штанги на помост. Дыхание при толчке.

Б) Совершенствование техники рывка- целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок стоя на взвешивании, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т.д. Электро-стимуляционная избирательная тренировка мышц.

Совершенствование техники толчка - целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

Специально-вспомогательные упражнения: подъем штанги в полу присед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы.

2. Развитие специфических качеств тяжелоатлетов.

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т.д.)
- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост, или до положения в висе; медленное опускание штанги на помост, медленное опускание штанги на помост; медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище; медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках; упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, толчка и т.д).
- упражнения с гирями (16,24,32 кг.) - подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; бросание гири одной и двумя руками и т.д.)
- упражнения с гантелями (до 12 кг) - сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание; поднимание рук вверх, вперед, в стороны и т.д. разведение рук в стороны с поворотом, без поворота; прыжки с гантелями; наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т.д.

2.4.Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка. 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. Совершенствование техники рывка Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально вспомогательные упражнения: рывок в полу присед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок с плитов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно мышечного аппарата. Электро стимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Совершенствование техники толчка Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полу присед, подъем на грудь с вися, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полу толчок штанги с различными отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электро стимуляционная тренировка мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди. Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у тяжелоатлетов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы. Целью тактической подготовки является формирование у тяжелоатлетов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и

приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки 1. Формирование и совершенствование тактического мышления. 2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом. 3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов. В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта. Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий. При разработке тактики в тяжелой атлетике необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложно координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях. Под тактикой в тяжелой атлетике подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий тяжелоатлета для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения подъема штанги и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Тактическое мастерство тяжелоатлета непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства тяжелоатлета. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается тяжелоатлетов высшей спортивной квалификации, так как решение сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема. Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики. Полученные тренером результаты должны сопоставляться с самооценкой их самим тяжелоатлетом, и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать негативное влияние на действия тяжелоатлета. Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи. В связи с этим в процессе тренировочных занятий тяжелоатлет должен:

1. Овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий и представлений об особенностях тактических действий в тяжелой атлетике;
2. Овладевать тактическими умениями, заключающимися в осуществлении

рационального планирования и организации, эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнования.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества тяжелоатлета в области перцепции, интеллекта, психомоторики. Для этого в процессе тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике тяжелой атлетики; особенностях подготовки к различным соревнованиям и особенностях поведения в течение соревнований; о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности тяжелоатлета.

3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать тяжелоатлетов тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения тяжелоатлетов во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Искусственно вводить в процессе различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между подходами, изменение времени, отводимого на выполнение подхода.

6. Моделировать в большей или меньшей мере на тренировках соревновательные условия.

7. Анализировать вместе с тяжелоатлетами несоответствие реальных моделей организации подъема штанги инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.

8. Обучать спортсменов анализу своей деятельности и грамотному ведению дневников.

9. Проводить различного рода контрольные прикидки, турниры, соревнования, в процессе которых тяжелоатлеты обязаны, выполняя инструкции тренера, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

2.5. Гигиена, закаливание. Медико-восстановительные

мероприятия. Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногами, 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 учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ, с учетом возраста. Спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и методов, в соответствии с методическими рекомендациями.

Медико-восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: психологические, педагогические, медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия - обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Современная система спортивного режима спортсмена состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания ;
- закаливания ;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов;
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- специальные средства повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидро процедуры, бани и т.д.);
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов;

Обучающийся обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки.

Помимо спортсмена в реализации режима участвуют тренеры-преподаватели и медицинские работники.

2.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме футболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде

соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены,

сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Методы выявления и отбора 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 качеств и способностях индивида для успешной специализации в тяжелой атлетике. 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 морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах 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.

2.7. 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.

2.8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещением. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала, штанги: тренировочная, нестандартная. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, ластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

2.9 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 джюш: - 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 виденье 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:

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.

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

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	11 лет					
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

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	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
---	----------------	------	------	------	------	------

Контрольные нормативы по тяжелой атлетике для групп базового уровня

№ 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

Контрольные нормативы по тяжелой атлетике для групп углубленного уровня

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично (м/д)	хорошо	удовлетворительно		
1	Бег 30 м, (с)	6,4(6.8)	6.8(7.1)	7,0(7.5)		
2	бег 30 м.(5×6)с.	12,2(12.8)	12,6(13.2)	13,0(13.8)		
3	прыжки в длину с места (см)	145(135)	135(130)	130(125)		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек	8	7	6		
5	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	10	8	7		
6	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек	15	12	10		
7.	Жим штанги, стоя на 1 раз (55% от собственного веса)					
		Прыжок в длину с места (не менее 135 см)				
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД		Год обучения				
		1	2	3	4	5
		II юн.	I юн., III	II	I	I

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь: - Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП

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 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 элладики?

- 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) 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

15-18

31. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены:

а) уступом, правая впереди

б) уступом, левая впереди

в) на одной линии, параллельно грифу штанги

32. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе? а) 1 мин. б) 2 мин. в) 3 мин.

33. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке?

а) белый б) желтый в) красный

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

а) выше коленей

б) выше бедер

в) выше пояса

35. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным: а) 1 кг. б) 5 кг. в) 2,5 кг.

4.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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.