

Автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Физкультурно-спортивный комплекс»
города Алатыря Чувашской Республики

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 27.08.2021 г. № 4



А.В.Карпов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 8 ЛЕТ
(базовый уровень – 6 лет, углубленный уровень – 2 года)

Разработчики:
Тренер-преподаватель АОУДО «ФСК»
ПРИТУЛЕНКО ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ
Рецензенты программы:
Директор АОУДО «ФСК»
Карпов Анатолий Викторович
Заместитель директора АОУДО «ФСК»
Рузавина Наталья Владимировна

г.Алатырь
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. План воспитательной и профориентационной работы
5. Система контроля и зачетные требования
6. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта гиревой спорт (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1078.

Характеристика избранного вида спорта.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное количество раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Женщины соревнуются в рывке одной гири каждой рукой.

Подготовка спортсменов-гиревиков является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

Данная программа включает учебный план, методическую часть и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической

подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов-гиревиков для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее физическое и духовное развитие обучающихся;
- овладение техникой упражнений гиревого спорта,
- привитие любви к гиревому спорту, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- развитие моральных и волевых качеств;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов спортивных разрядов;
- овладение навыками судейства соревнований;
- воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту придерживается преемственности при переходе на этапы подготовки (таблица 1) и рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания, обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Направленность, цели и задачи.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы 8 лет).

Основными задачами реализации программы являются:

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности:

- базовом и углубленном;
- распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 1) Базовый уровень сложности – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков направленное на развитие их личности. Привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

- 2) Углубленный уровень сложности – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления на отделение баскетбол и комплектования групп является Устав, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие медицинского заключения участкового врача ребенка.

Минимальный возраст для зачисления на обучение.

Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.125103, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 г. № 27.

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (чел.)
Базовый уровень	1 год обучения	4-6	10-11	16-25
	2 год обучения		10-11	15-20
	3 год обучения	6-8	11-13	14-20
	4 год обучения		11-13	14-20
	5 год обучения	8-10	13-15	12-20
	6 год обучения		13-15	12-20
Углубленный уровень	1 год обучения	10-12	15-17	10-12
	2 год обучения		15-17	10-12

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по гиревому спорту заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение: 52 недель тренировочных занятий. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Минимальное количество обучающихся в группах

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн, спортзалы и др.). Минимальное количество обучающихся в группах представлены в таблице 3.

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1	2	3	4	5	6	1	2
16	15	14	14	12	12	10	10

Планируемые результаты.

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Базовый уровень:

Обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные;

развитие творческого мышления;

хореография и (или) акробатика;

национальный региональный компонент;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень:

Обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта;
основы профессионального самоопределения;
общая и специальная физическая подготовка;
вид спорта.

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные игры;
судейская подготовка;
развитие творческого мышления;
хореография и (или) акробатика;
национальный региональный компонент;
специальные навыки;
спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Результатом освоения образовательной программы является:

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

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

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

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

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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

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

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

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

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

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

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

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

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

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

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

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

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

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

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

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

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

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

умение определять средства музыкальной выразительности;
умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

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

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

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

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения плаванию перечислены в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03 апреля 2013 г. № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки, прошедшие контрольно-вступительные нормативы для определенного этапа обучения при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

План учебного процесса по гиревому спорту

Таблица 5

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3066	48	231	650	48	12	252	252	336	336	378	420	504	588
1.	Обязательные предметные области:	1480						113	117	164	164	177	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	327						25	25	40	40	42	46	50	59
1.2.	Общая физическая подготовка	397						50	52	70	70	75	80	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	115						-	-	-	-	-	-	50	65
1.4.	Вид спорта	477						38	40	54	54	60	67	76	88
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76	88
2.	Вариативные предметные области	597						51	46	61	61	82	92	96	116
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	175						18	18	20	20	20	25	25	29
2.3.	Судейская подготовка	48						-	-	-	-	-	-	19	29
2.4.	Развитие творческого мышления	124						14	14	14	14	14	18	18	18
2.5.	Национальный региональный компонент	41						5	5	5	5	5	6	5	5
2.6.	Специальные навыки	185						17	15	24	24	26	24	26	29
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	132						16	13	17	17	17	19	3	29
3.	Теоретические занятия	231		231				26	27	30	30	30	30	26	24
4.	Практические занятия	650			650			57	57	76	74	81	97	96	112
4.1.	Тренировочные мероприятия	482						30	32	50	50	60	80	82	98
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	65						10	10	10	10	10	7	4	4
4.3.	Иные виды практических занятий	103						17	15	16	14	11	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	48	48					-	-	-	-	-	-	24	24
6.	Аттестация	60						5	5	5	7	8	8	10	12
6.1.	Промежуточная аттестация	48				48		5	5	5	7	8	8	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	-	-	-	12

Расписание учебных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом АОУДО «ФСК» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения. Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Продолжительность тренировочного занятия в день не более 2-х академических часов. Распределение времени в учебном плане базового уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.1. Методика и содержание по предметным областям:

3.1.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней.

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

1. знания истории развития спорта;
2. знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
3. знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
4. знаний, умений и навыков гигиены;
5. знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
6. знания основ здорового питания;
7. формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.

История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием гиревого спорта в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах Вурнарского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Знамя».

К истории развития гиревого спорта есть разные подходы, каждый из которых имеет основание на существовании.

Архивные материалы подтверждают существование много веков назад тяжелых предметов, внешним видом напоминающих шары, гантели, гири.

Во время праздников, массовых гуляний, ярмарок, всегда находились люди, которые, не прочь были продемонстрировать свою силу, удаль. Для этой цели, как нельзя, кстати, подходили весовые гири (1,2,3 пуда), к тому времени, широко применявшиеся при взвешивании товара большой массы, преимущественно сельскохозяйственного назначения.

Позднее весовые гири с успехом стали использовать в цирках дореволюционной России и ряде славянских государств.

В середине прошлого столетия, после войны, России нужны были сильные, крепкие руки для восстановления народного хозяйства, защиты Отечества, самоутверждения.

Тяжелая атлетика, ассоциирующая с богатырской силой и удалью, становится одним из престижных и популярных видов спорта. Первые успехи на международной арене и, вместе с тем, отсутствие специализированных залов, недостаточное количество инвентаря и оборудования, сдерживало эти процессы.

Гири, как наиболее доступное средство для развития силовых качеств, не требующие больших материальных затрат, особых условий для занятий, с успехом восполнили этот пробел, особенно в сельской местности, где проживало большая часть населения. Многие известные штангисты России тех лет начинали свой спортивный путь с гирь.

Первый всесоюзный конкурс силачей состоялся 24-25 октября 1948 года в Москве во дворце спорта «Крылья Советов», на который съехались 55 участников. Абсолютным победителем турнира стал А. Большаков из Чкалова (Оренбург), который сумел толкнуть 2 двухпудовые гири 19 раз.

Правила выполнения упражнений, программа определялись в те годы положением о соревнованиях и часто менялись.

В начале 60-х годов группа тренеров Российского Совета ДСО «Урожай» сделала первую попытку разработать правила и программу соревнований по гиревому спорту для

Всероссийского конкурса сельских силачей, который на долгие годы стал одним из основных мероприятий и открыл имена первых выдающихся гиревиков.

Среди них Иван Немцев из маленького таежного поселка Ключи, что в Алтайском крае. На протяжении многих лет ему не было равных в тяжелом весе. 11-кратный чемпион России, «король жима» - его рекорд 370 подъемов 2-х пудовой гири так и остался непобитым во всем мире.

Более 10 лет правила, за основу которых была взята программа тяжелоатлетического троеборья (жим гири левой и правой рукой, толчок 2-х гирь от груди и рывок гири одной рукой), успешно применялась на различных соревнованиях.

К началу 70-х годов стало ясно, что гиревой спорт, относится к циклическим видам спорта, а это в свою очередь потребовало совершенно иных подходов к методике учебно-тренировочного процесса, совершенствованию правил соревнований.

Для решения этих проблем необходим был координирующий орган, который бы был способен самостоятельно решать эти проблемы.

Липецкая область к этому времени становиться одним из ведущих центров по развитию гиревого спорта.

В с. Становое, в местной спортивной школе, было открыто первое в России отделение гиревого спорта, которое возглавил Алексей Воротынцев. В 1973 году, накануне своего 30-летия, на очередном Всероссийском конкурсе силачей, который проходил в Ярославле, растерявшиеся судьи остановили спортсмена, продолжавшего поднимать двухпудовый снаряд одной рукой в жиме на 123 подъеме. Это при собственном весе 70 кг. Не найдя нарушений, после короткого совещания, главная судейская коллегия была вынуждена засчитать результат. Этим подъемом с лихвой хватило, чтобы стать победителем в сумме троеборья.

Активная позиция специалистов Липецкой области, к которым ехали тренеры из разных концов страны перенимать опыт, не осталась незамеченной. В 1975 году в Москву, в Спорткомитет РСФСР приглашают Рассказова В.С., который возглавлял областную сельскую спортивную организацию в Липецкой области и предлагают создать и возглавить комиссию гиревого спорта при федерации национальных видов спорта РСФСР.

С ее созданием начался новый этап в развитии гиревого спорта. Появилась возможность реально решать вопросы, связанные с внесением и изменением в правила соревнований, спортивную классификацию, совершенствование системы проведения спортивных соревнований.

Вместе с тем, гири по-прежнему оставались преимущественно сельским видом спорта. Прошло еще 7 лет сбора доказательной базы, хождения по кабинетам чиновников, пока было принято решение о проведении 1-го чемпионата России по гиревому спорту. Он состоялся осенью 1982 года в с. Становое Липецкой области.

Еще в начале 70-х годов, видя перспективу развития гиревого спорта, мы пытались наладить контакты, прежде всего, с Украинским «Колосом» и «Нямуносом» в Литве, где гири также получили определенное развитие.

Первый такой контакт состоялся 3-5 мая 1974 года в Скадовске, на открытом первенстве Украинского «Колоса», куда была приглашена, по нашей инициативе, команда Липецкой области - одна из сильнейших команд России.

Затем наладили контакты с гиревиками Литвы, Белоруссии. Эти контакты приносили свои результаты. Каждый понимал, что необходимо объединить усилия, выработать единые правила соревнований и добиться включения гиревого спорта в единую Всесоюзную спортивную классификацию и включение гиревого спорта в календарный план Спорткомитета СССР.

С этой целью была развернута программа по расширению, пока еще, неофициальных всесоюзных турниров, на которые съезжались гиревики союзных республик бывшего СССР.

13 октября 1976 года на турнир М.Т.Степанищева в Липецк прибыло 150 спортсменов из 8 республик. Были представители даже из солнечной Грузии и Узбекистана.

К тому времени (1980 год) комиссия гиревого спорта была реорганизована в самостоятельную Всероссийскую федерацию гиревого спорта, которую я возглавлял до 1997 года.

В начале 80-х годов были созданы все предпосылки для включения гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию и введения единых правил соревнований по гиревому спорту.

Спорткомитет СССР принял решение о создании всесоюзной комиссии по гиревому спорту при федерации тяжелой атлетики. Председателем комиссии был избран Рассказов В.С.

23-24 ноября 1985 года в Липецке состоялся Первый чемпионат СССР по гиревому спорту, который вылился в настоящий праздник для любителей гиревого спорта. Выход на всесоюзную арену дал новый толчок для развития гиревого спорта, признание его в спортивных кругах страны.

В 1987 году было принято решение о создании самостоятельной Всесоюзной федерации гиревого спорта.

Первым председателем был избран Щанкин В.К. курировавший гиревой спорт в федерации тяжелой атлетики СССР.

После распада СССР, произошли большие изменения в структуре руководства физкультурным движением. Всесоюзные федерации по видам спорта, как и Спорткомитет СССР, прекратили свое существование. Щанкин В.К. вынужден был перейти на другую работу и сразу же отошел от дел федерации.

На правах 1-го заместителя председателя федерации гиревого спорта СССР, перед очередным чемпионатом страны, который решено было провести в ранге чемпионата СНГ, я предложил провести Конференцию и создать Международную федерацию гиревого спорта. Это предложение было поддержано и 29 октября 1992 года состоялась учредительная Конференция, на которой была ликвидирована Всесоюзная федерация гиревого спорта и избран новый руководящий состав Международной федерации гиревого спорта. Президентом федерации единогласно был избран Рассказов В.С.

20-21 ноября 1993 года был проведен 1-й чемпионат Мира по гиревому спорту и начался новый этап в развитие гиревого спорта.

Началась работа по развитию гиревого спорта в странах дальнего зарубежья. Контакты с бывшими соотечественниками, имевшими отношение к гиревому спорту, приносили положительные результаты.

В Греции, а затем в Германии были проведены очередные чемпионаты Мира. Кроме этих стран в официальных международных соревнованиях по гиревому спорту принимали участие спортсмены Венгрии, Италии, Польши.

Контакты с гиревиками Америки и первая матчевая встреча в Сан-Франциско, в 2004 году дают полное основание и уверенность о международном признании гиревого спорта в спортивных кругах.

«Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни». Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становится тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от нее организму будет только польза.

«Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, — этика требует их беречь. Спорт — это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в

спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

«Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по гиревому спорту, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта.

Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

- Мастер спорта России международного класса (МСМК) :: Гроссмейстер России
- Мастер спорта России (МС)

Спортивные разряды:

- Кандидат в мастера спорта России (КМС)
- 1-й спортивный разряд
- 2-й спортивный разряд
- 3-й спортивный разряд
- 4-й спортивный разряд по шахматам - набрать не менее 50 процентов очков в групповом турнире, сыграв не менее 10 партий.
- 5-й спортивный разряд по шахматам - отменен. условия получения аналогичны условиям получения нынешнего 4-го разряда.
- 1-й юношеский разряд
- 2-й юношеский разряд
- 3-й юношеский разряд

Высшее спортивное звание имеет два варианта наименования — «Мастер спорта международного класса» и «Гроссмейстер России». Употребление двух терминов обусловлено традицией — звание «Гроссмейстер» используется для настольных логических игр (шахматы, шашки, го), а МСМК — для всех остальных видов спорта.

Юношеские разряды присваиваются только в тех видах спорта, где возраст объективно даёт подавляющее преимущество над противником, независимо от уровня его подготовки (где определяющими являются такие качества, как физическая сила, быстрота движений, выносливость, скорость реакции). В тех видах, где возраст не играет определяющей роли (например, в интеллектуальных играх), юношеские разряды не присваиваются.

Требования и порядок присвоения званий

- Основанием для присвоения разряда или звания является достижение определённого объективно измеримого результата спортивной деятельности. В качестве таковых могут быть признаны:
 1. Занятие определённого места при выступлении в официальном соревновании, предусмотренном нормативами.
 2. Достижение заданного нормативами количества побед над соперниками соответствующего звания или разряда. Учитываются победы, достигнутые в течение последнего года, только в официальных соревнованиях, уровень которых соответствует нормативам.
 3. Выполнение количественных нормативов, в тех видах, где таковые возможны (например, тяжёлая атлетика) на официальных соревнованиях соответствующего нормативам уровня.
- Каждое звание (разряд) предусматривают определённый минимальный возраст спортсмена, с которого данное звание может быть присвоено.
- Для присвоения звания МСМК или «Гроссмейстер России» спортсмен обязан участвовать за Россию в международных соревнованиях соответствующего уровня.
- Для соревнований, по результатам которых присуждаются звания и разряды, устанавливаются нормы по уровню, составу участников, необходимому количеству судей определённой категории, необходимому количеству соперников, количеству игр, поединков, выступлений в основной и предварительной (отборочной) части соревнования.
- Для международных соревнований, по результатам которых присваиваются высшие звания, определяется необходимое минимальное количество стран-участниц.
- Высшие звания (МСМК, Гроссмейстер России) утверждаются Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Более низкие звания и разряды присваиваются спортсменам региональными или местными (в зависимости от звания или разряда) исполнительными органами по физической культуре и спорту.
- Спортивные звания присваиваются только гражданам Российской Федерации.
- Спортивные разряды должны подтверждаться не реже одного раза в два года.

«Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

К силовым видам спорта относят тяжёлую атлетику, силовое троеборье, культуризм, **гиревой спорт**.

Основной задачей спортсмена, занимающегося силовыми видами спорта, является активное развитие мускульной силы. Принцип планирования рациона при силовых видах спорта заключается в учете индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена. Для того чтобы организовать рациональное питание занимающегося данным видом спорта, необходимо иметь информацию о физических данных, результатах медицинских анализов. После этого проводится расчет потребляемых калорий. Особенная тщательность расчетов характерна для культуризма. Иногда случается даже так, что спортсмен-культурист должен взвешивать каждый кусочек продукта, прежде чем употребить его в пищу.

Для данных видов спорта характерно высококалорийное питание, особенно в период набора массы тела. Средняя калорийность дневного рациона гиревика составляет до 5000 ккал для мужчин и до 4000 ккал для женщин.

В случаях когда спортсменам-гиревикам и культуристам необходим особенно точный учет калорий, необходимо за основу принимать общую характеристику телосложения. Для

регистрации затраченной энергии и расхода калорий удобно завести дневник, в котором отмечается количество съедаемой пищи, рассчитана ее калорийность по таблицам, взятым из специальных справочников. Эти данные помогут узнать калорийность определенных продуктов и содержание в них питательных веществ. Учитывая имеющуюся информацию, можно с большей легкостью менять состав пищи с целью достижения определенного результата. После того как рацион будет с точностью определен, последующие расчеты больше не понадобятся, так как потребность организма в пище постоянно меняется.

Подбор рациона должен осуществляться согласно намеченной цели – набор массы, сброс жира, наращивание мускульной силы и т. д. Каждый вид рациона должен быть постоянным в течение от 2 нед до 1 мес, затем можно регулировать питание, согласуя его с тренером и врачом.

Период набора веса является очень важным как для культуристов, так и для спортсменов-тяжелотлетов. В это время необходимо обеспечить максимальное поступление в организм белковой пищи. В связи с этим возникает проблема неразборчивости некоторых спортсменов в источниках этого вещества. Такой подход дает сомнительные результаты, а нередко и выводит из строя весь организм. При неразумном, неотрегулированном поступлении белка на мышцах нарастает огромное количество жировой ткани, от которой потом очень трудно избавиться. В период наращивания массы спортсмену необходимо потреблять около 2 г белка на 1 кг массы тела в день, в некоторых случаях эту цифру можно доводить до 3 г.

Содержание в рационе спортсмена-силовика углеводов очень важно, так как они являются основным источником энергии. Углеводы должны составлять значительную часть потребляемой пищи. В случае соблюдения низкокалорийной диеты следует обратить внимание на соотношение углеводов и белков в пище. В норме содержание углеводов должно в 2 раза превышать содержание белка. Потребление жира может составлять до 30 % общей калорийности, однако большую его часть, не менее $\frac{2}{3}$, должны составлять ненасыщенные жиры. Маложирные диеты, часто неоправданно используемые спортсменами, далеко не всегда способствуют устранению жировых отложений. Недостаточное поступление ненасыщенных жиров приводит к тому, что организм начинает его экономить и скорость липогенеза резко падает. Поэтому необходимо внимательно следить за тем, как организм реагирует на избыток или недостаток жиров.

Повышение количества белка в пище приводит к необходимости увеличения объемов потребления воды, так как это позволяет очищать организм от вредных метаболитов. Водный режим для силовых видов спорта не является столь критичным, как в скоростно-силовых видах, однако необходимо выпивать около 2 л жидкости в день, без учета чая и кофе, имеющих мочегонные свойства. Особое внимание нужно уделять качеству потребляемой воды, так как она определяет качество строительного материала.

«Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при

подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают

к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий плаванием;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Под общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) для углубленного уровня понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой плавания и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи ОФП и СФП:

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

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими

факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых тяжелоатлету.

При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегания с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется

для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин “гибкость тела” лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, “гибкость коленного сустава” или “гибкость шеи”.

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико- тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на

адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок

актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

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

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются

специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером.

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

Профессиональное просвещение предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

Профессиональная консультация предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

Профессиональный отбор позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорился или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремиться к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. **Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут! ЗАДАТЬ ВОПРОС** Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той

организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику.

Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта. В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах:

- развитии познавательных,
 - творческих навыков учащихся,
 - умений самостоятельно искать информацию,
 - развитию критического мышления;
- самостоятельной деятельности учащихся:
- индивидуальной,
 - парной,
 - групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает

последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;
- овладение обучающимися основами техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в плавании;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по плаванию.

Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений;
- повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям плаванием.
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по плаванию, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового и углубленного уровней.

Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его

техническое мастерство.

Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц ног и спины

Полуприседания. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или две гири располагаются на верхней части спины. Ноги сгибаются на такой же угол, как во время полуподседа перед выталкиванием во время выполнения толчка. С выпрямлением ног в коленных суставах подняться на носки на максимальную высоту. И.П.

Фронтальные полуприседания. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или две гири удерживаются на груди. Ноги сгибаются на такой же угол, как во время полуподседа перед выталкиванием во время выполнения толчка. С выпрямлением ног в коленных суставах подняться на носки на максимальную высоту. И.П.

Это упражнение более адаптировано к толчку, так как при его выполнении практически исключена нагрузка на ягодичные мышцы.

Прыжки. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или две гири располагаются на верхней части спины. При выполнении этого упражнения стараться как можно больше задействовать икроножные мышцы.

Наклоны. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или одна гиря располагается на верхней части спины. Не сгибая спины, туловище наклонить вперед, ноги слегка согнуть. Углы наклона туловища и сгибания ног должны быть такими, как во время прокачивания гири назад при выполнении рывка.

Разгибание туловища (гиперэкстензия). Обычно выполняется на специальной скамье. И.П. – большой валик – выше середины бедер, задняя часть лодыжек – под малыми валиками, ноги и туловище составляют одну линию, руки скрещены на груди или за головой. Наклонить прямое туловище вперед-вниз, не доводя до провисания. И.П.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-разгибателей рук

Жим двух гирь стоя. И.П. – как во время выполнения толчка.

Жим двух гирь сидя в кресле. И.П. – гири в положении на грудь, угол наклона спинки кресла 10-30 градусов от вертикали, угол подъема сидения 10-30 градусов от горизонтали.

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

Сгибания-разгибания рук в упоре на брусках.

Сгибания-разгибания рук в стойке на руках на брусках.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-сгибателей пальцев

Удержание двух гирь в висе.

Прокачка гири в положении вися. Прокачка осуществляется как при выполнении рывка.

Вис на перекладине. Может выполняться на одной или двух руках.

Все три упражнения выполняются на время.

Специальные упражнения для отработки техники толчка

Выталкивание штанги с плеч. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга располагается на верхней части спины и удерживается рука ми хватом сверху. Штанга выталкивается вверх на прямые руки только за счет усилия ног, мышцы рук при этом напрягаются в момент фиксации только для того, чтобы удержать штангу. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления верхнего плечевого пояса в момент выталкивания.

Удержание гирь в положении на грудь и удержание гирь в положении фиксации. При выполнении этих двух упражнений можно перемещаться по помосту, поворачиваться вокруг своей оси, изменять ритм дыхания, тонус всех мышц стараться максимально понизить. Применяется на этапе разучивания для выработки правильного положения тела в И.П. для выполнения толчка и в момент фиксации, а также на этапе совершенствования для воспитания специальной статической выносливости.

Выталкивание. И.П. – гири на груди, пальцы рук в сцепке. Выполняется полуподсед перед выталкиванием и выталкивание гирь, пальцы рук при этом не расцепляются, подсед и фиксация гирь на прямых руках не выполняются, верхний плечевой пояс расслаблен, мышцы рук напрягаются только для того, чтобы придать гирям правильную траекторию при движении вверх и возвращении в И.П. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления

верхнего плечевого пояса в момент выталкивания, а также на этапе совершенствования для воспитания выносливости и силы мышц ног.

Толчок по времени с дозированным удержанием гирь на груди и в положении фиксации. Темп выполнения упражнения и время удержания на груди и вверху варьируется в зависимости от того, какая фаза толчка требует доработки и от индивидуальных особенностей спортсмена.

Специальные упражнения для совершенствования навыков выполнения рывка

Прокачка гири в положении виса. Прокачка осуществляется как при выполнении рывка. Во время выполнения упражнения можно переключать гирю из руки в руку. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного прихвата дужки, выработки навыка расслабления рабочей руки и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для укрепления мышц-сгибателей пальцев.

Заброс гири на грудь. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного просова кисти руки в дужку гири. По мере закрепления навыка высоту выполнения просова следует увеличивать до оптимальной для выполнения рывка.

Удержание гири в положении фиксации. При выполнении этого упражнения можно перемещаться по помосту, поворачиваться вокруг своей оси, изменять ритм дыхания, при этом стараться максимально расслабить мышцы. Применяется на этапе разучивания для выработки правильного положения тела в момент фиксации, а также на этапе совершенствования для воспитания специальной статической выносливости.

Рывок в перчатке. Применяется на этапе совершенствования в случае возникновения потертостей на ладонях, а также для повышения выносливости и силы мышц-сгибателей пальцев. Перчатки следует применять шерстяные или полушерстяные, а дужку гири перед выполнением упражнения тщательно очищать от магнезии с целью уменьшения сцепления и увеличения нагрузки на мышцы-сгибатели пальцев.

Рывок с дополнительными махами. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления рабочей руки и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для развития специальной выносливости.

Рывок с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации. Темп выполнения упражнения и время удержания в висе и вверху варьируется в зависимости от того, какая из фаз рывка требует совершенствования. Упражнение применяется на специально-подготовительном этапе годичного цикла.

Специальные упражнения для отработки техники толчка по длинному циклу

Толчок по длинному циклу можно разделить на две части: толчок гирь от груди и опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь.

Первая часть ничем не отличается от упражнения под одноименным названием. Поэтому ничем не отличаются и специальные упражнения для отработки техники этой части.

Рассмотрим только специальные упражнения для отработки техники второй части.

Прокачка гирь в положении виса. Прокачка осуществляется как при выполнении замаха. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного прихвата дужки, выработки навыка расслабления рук и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для укрепления мышц-сгибателей пальцев.

Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного просова кистей рук в дужку гирь и оптимальной высоты заброса, обеспечивающей падение гирь на плечи одновременно с постановкой локтей на гребни подвздошных костей.

Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь с дополнительными махами. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления руки и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для развития специальной выносливости.

Толчок по длинному циклу с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации. Темп выполнения упражнения и время удержания в висе и вверху варьируется в зависимости от того, какая из фаз ТДЦ требует совершенствования. Упражнение применяется на специально-подготовительном этапе годичного цикла.

Упражнения для развития гибкости

Под гибкостью понимается степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц, от температуры тела.

Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к требованиям избранного вида спорта.

В гиревом спорте большое значение для эффективности выполнения соревновательных упражнений имеет способность мышц-антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой. Чем они эластичнее, тем больше подвижность в суставах и тем меньше сопротивление эти мышцы оказывают при движениях, тем меньше требуется силы, тем рациональнее она используется, тем выше скорость и экономичность в технике.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью

«функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправления – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности

спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.
- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.
- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.
- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "гиревой спорт" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели

соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

.1 Характер и программа соревнований

Характер и программа соревнований определяется Положением о соревнованиях.

В программу соревнований включаются упражнения с гирями 16, 24, 32:

- толчок;

-толчок по длинному циклу;

-рывок;

- двоеборье («толчок» и «рывок»), первым упражнением выполняется «толчок»;

Победителем в спортивных дисциплинах становится спортсмен, показавший лучший технический результат;

Очки в «двоеборье» начисляются: 1 толчок - 1 очко, 1 рывок - 0,5 очка.

Спортсмен, участвующий в двоеборье, получивший 0 очков в толчке, к рывку недопускается.

При определении победителя у женщин в упражнении «рывок» суммируется количество подъемов выполненных левой и правой рукой.

При одинаковом количестве подъемов у двух или нескольких участников, преимущество получает:

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;

- участник, имеющий меньший собственный вес после выступления в случае, когда до выступления вес у соперников был одинаковый;

- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

.2 Участники соревнований

Возрастные группы.

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

- юноши и девушки 14 - 16 лет – младшие юноши;

- юноши и девушки 17 - 18 лет – старшие юноши;

- юниоры и юниорки 19 - 22 лет;

- мужчины и женщины старше 22 лет.

Возраст участника определяется годом рождения (по состоянию на 1 января текущего года).

Спортсмены младшего возраста могут быть допущены к соревнованиям в более старшей возрастной группе, при наличии у спортсмена соответствующей спортивной классификации, специальному разрешению врача и организации проводящей соревнования.

2.1 Весовые категории

Младшие	Старшие	Мужчины,	Младшие	Старшие	Женщины,
юноши	юноши	юниоры	девушки	девушки	юниорки
до 48кг	до 58кг	до 63кг	до 48кг	до 53кг	до 58кг
до 53кг	до 63кг	до 68кг	до 53кг	до 58кг	до 63кг
до 58кг	до 68кг	до 73кг	до 58кг	до 63кг	до 68кг
до 63кг	до 73кг	до 78кг	свыше 58кг	свыше 63кг	свыше 68кг
до 68кг	до 78кг	до 85кг	-	-	-
до 73кг	до 85кг	до 95кг	-	-	-
свыше 73кг	свыше 85кг	свыше 95кг	-	-	-

2.4 Участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории.

Примечание: В соревновательную программу могут включаться спортивные дисциплины, не внесенные в государственный реестр, результаты которых считаются неофициальными (эстафеты, гири более разного веса).

3 Допуск спортсменов к соревнованиям

Комиссия по допуску (мандатная комиссия). Допуск спортсменов к соревнованиям осуществляет комиссия в следующем составе: Главный судья, заместитель Главного судьи, Главный секретарь, врач соревнований, представитель организации, проводящей соревнования.

Требования к документам. Документы, необходимые для представления в мандатную комиссию соревнований, и обязательные для всех спортсменов, принимающих участие в соревнованиях:

Документ, удостоверяющий личность спортсмена и подтверждающий его (ее) гражданство – паспорт гражданина РФ. Для проверки гражданства, регистрации и даты рождения для юношей и девушек до 14 лет – свидетельство о рождении, справку с места учебы с фотографией, заверенную печатью учебного заведения, или справку с места жительства, заверенную печатью ЖЭКа. В соответствии с правилами, на территории России каждый спортсмен, участвующий в официальных спортивных соревнованиях обязан иметь классификационную книжку спортсмена.

Классификационная книжка представляется для проверки принадлежности спортсмена к ФСО и ведомству и подтверждения спортивной квалификации.

Заявки на участие в соревнованиях, порядок их представления и форма, определяются положением о соревнованиях.

Заявка на участие в российских соревнованиях представляется для проверки прохождения спортсменами медицинской диспансеризации, их принадлежности к ФСО и ведомству, спортивной квалификации, заверяется врачебно-физкультурным диспансером, руководителем региональных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта и регионального отделения Общероссийской федерации. Заявка остается в организации, проводящей соревнования.

Полис обязательного медицинского страхования (на случай госпитализации). Страховой полис от несчастного случая. (За исключением военнослужащих и служащих Вооруженных Сил и МВД).

Система электронной регистрации на российских соревнованиях. Разрешается проходить мандатную комиссию в следующем порядке:

- Отправить проводящей организации, и в Исполком Общероссийской федерации копию заявки команды с печатью и подписью;
- Отправить карточки участников в электронном виде;
- Оплатить стартовый взнос переводом на расчетный счет ВФГС;

- Привезти на соревнования оригинал заявки и сдать в секретариат.

Любой участник соревнований, проводимых на территории РФ (за исключением международных турниров) должен быть гражданином РФ. В отдельных случаях спортсмен может быть допущен по разрешению на временное проживание или виду на жительство РФ, что определяется положением о соревнованиях. Допуск на соревнования зарубежных спортсменов определяется Положением, по письменному разрешению Всероссийской федерации гиревого спорта.

Спортсмен может сменить территориальную принадлежность и/или спортивное общество/ведомство и выступать как представитель другой территории и/или спортивного общества/ведомства при условии официального разрешения комиссии по переходам Общероссийской федерации, о чем делается запись в классификационной книжке спортсмена.

Параллельный зачет результатов, смена территориальной и ведомственной принадлежности определяется Положением комиссии по переходам Общероссийской федерации.

Во всех спорах, возникающих в ходе чемпионатов и первенств России, других официальных всероссийских соревнований, итоговое решение остается за Общероссийской федерацией.

4 Медицинский контроль

По решению врача соревнований, спортсмен может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем составляется акт. Заключение врача оформляется письменно и передается Главному секретарю.

Допинг – контроль. На любых официальных всероссийских соревнованиях может проводиться допинг – контроль.

5 Взвешивание

Взвешивание участников проводится накануне соревнований, согласно Положению и утвержденному регламенту организаторов.

Взвешивание проводится в специально отведенном помещении. Весы должны быть проверены накануне соревнований, о чем составлен акт. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, судьям, назначенным на взвешивание и одному официальному представителю от команды, участник которой проходит процедуру взвешивания. Вес спортсмена не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела, установленного для соответствующей весовой категории.

Участники взвешиваются обнаженным или в плавках или в велосипедных трусах. Женщины могут взвешиваться в плавках и бюстгальтере. Если вес спортсмена выходит за границы весовой категории, ему дается право на повторное взвешивание, в рамках регламента времени отведенного на взвешивание.

6 Порядок выступления спортсменов

С учетом предварительных соревнований и технических результатов участников судейская коллегия формирует группу спортсменов (группа «А»), в каждой весовой категории, которая выступает в финальной части соревнований.

Остальные участники определяются по жеребьевке в группу «Б», распределяются по потокам и начинают соревнования первыми.

7 Правила выполнения упражнений. Общие положения.

За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник приглашается для подготовки гирь в толчке и рывке. Для подготовки гирь по длинному циклу участник приглашается за 3 минуты до старта. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. и

подается команда «Старт», после которой участник обязан приступить к выполнению упражнения.

Участник, опоздавший на представление, к соревнованиям не допускается.

При отрыве гири (гирь) от помоста до команды «Старт», судья подает команду «Стоп», после которой участник должен поставить гирю (гири) на помост и начать выполнять упражнение снова, после команды «Старт», с учетом текущего времени.

На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-информатор после каждой минуты объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30, 50 сек., а последние 5 секунд – каждую секунду, после чего подается команда «Стоп» и дальнейшие подъемы не засчитываются.

Время для отдыха спортсмена между толчком и рывком должно быть не менее 30 минут.

При нарушении правил подъема гири судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп», «Переложить».

Если участник сошел с помоста, подается команда «Стоп» и выполнение упражнения прекращается.

Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность участника (многократные нарушения правил).

Толчок

Толчок выполняется из стартового (исходного) положения перед очередным подъемом. При этом гири зафиксированы на уровне груди в положении, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены.

После подъема гирь, в момент фиксации гирь над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены, участник должен находиться лицом к судье на помосте, во фронтальной плоскости.

Команда «Стоп» подается:

-за остановку гирь на плечах;

-при опускании гири (гирь) с груди в положение виса или на помост.

A.7.11 Команда «Не считать» подается:

-при подъеме гирь с перерывом в движении, присутствии элемента «дожима».

-при отсутствии фиксации исходного положения перед очередным подъемом гирь, а также отсутствии фиксации выполненного подъема гирь над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гирь).

-при смене положения рук (отрыва плеч от туловища) во время подседа.

Толчок ДЦ (длинный цикл)

Выполняется по тем же правилам, что и толчок.

Опуская гири вниз, разрешается делать один замах назад, пронося их между ногами или через стороны.

Запрещается остановка гирь в положении виса. В этом случае подается команда «Стоп».

Рывок

Упражнение выполняется в один прием. Участник, выполнив предварительный замах гири между ногами назад, должен непрерывным движением поднять гирю вверх рывком и зафиксировать ее на прямой руке. После подъема гири вверх, в момент фиксации, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. После фиксации, участник, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для замаха и выполнения очередного подъема.

Смена рук производится один раз, внизу.

Разрешается один дополнительный замах во время старта и во время смены рук (перехват).

Команда «Стоп» подается:

-при остановке гири на плече или помосте, при выполнении второго замаха на второй руке;

-При невыполнении команды «Переложить». А.7.19 Команда «Не считать» подается:

-при «дожиге» гири;

-при отсутствии фиксации подъема гири над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гири);

-при касании свободной рукой, какой либо части тела, гири или помоста;

7.20 Команда «Переложить» подается при выполнении второго замаха на первой руке. 8 Подача протеста

Протест должен быть составлен представителем команды в письменном виде и передан Главному судье пункта Правил или Положения, которые, по его мнению, были нарушены.

Порядок и условия подачи протеста осуществляется в соответствии с Регламентом соревнований, утвержденным их организатором.

Главный судья соревнований имеет право принять или отклонить протест. На официальных всероссийских соревнованиях, протест рассматривается комиссией в следующем составе: Главный судья или заместитель главного судьи, апелляционное жюри. На остальных соревнованиях Главный судья принимает решение по протесту единолично.

Протест на решение судьи на помосте рассматривается сразу после завершения потока текущей весовой категории данной программы соревнований, до выхода очередной смены. Соревнования, в этом случае, для разбора протеста, приостанавливаются.

На всех официальных всероссийских соревнованиях, при рассмотрении протеста должна использоваться видеозапись выступления спортсменов.

Протест на результаты следует подавать в после окончания выступления спортсменов до выхода следующей смены. В случае протеста на решение судей в группе «А» церемония награждения откладывается до момента оглашения результата рассмотрения протеста.

Если протест удовлетворяется, то результат объявляется решением Главной судейской коллегии. Оно считается окончательным и не подлежит пересмотру. Итоговое решение по результатам рассмотрения протеста доводится до сведения руководителей команд.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Опыт. На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

Мотивация к дальнейшему развитию. Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по гиревому спорту ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

Команда единомышленников. На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, что бы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

Развитие самостоятельности и активной позиции. На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода

события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

Развитие лидерства у мальчиков. Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душите этот порыв и это желание быть лидером.

Методика и содержание работы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней являются:

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

Методические материалы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий.

Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

Методика и содержание работы по предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней являются:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Методические материалы по предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней.

Методика и содержание работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней являются:

- знание особенностей развития спорта в субъекте Российской Федерации.

Методические материалы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней.

Развитие избранного вида спорта в Чувашской Республике, выдающиеся спортсмены Чувашской Республики, спортивные традиции, региональные виды спорта.

Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества в плавании;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней.

Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гири тренировочные разновесные 6, 8, 10,12, 14,	штук	16
2.	Гири соревновательные:		
	16 кг	штук	12
	24 кг	штук	12
	32 кг	штук	12
3.	Помост (1,5 м x 1,5 м)	штук	6
4.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
5.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
6.	Весы электронные	штук	2
7.	Ящик для магнезии	штук	2
8.	Зеркало настенное 0,6x2 м	штук	6
9.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6
10.	Секундомер	штук	3
11.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
12.	Палки гимнастические	штук	12
13.	Гантели разборные (разновесные)	штук	10
14.	Скакалки	штук	12
15.	Маты гимнастические	штук	6
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
20.	Кушетка массажная	штук	1
21.	Стулья	штук	6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное
пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				начальной подготовки		тренировочный		спортивного совершенствования	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
3	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
4	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

3.2. Рабочие программы по предметным областям:

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

№	Разделы (Тема)	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Знание истории развития спорта	3	3	5	5	5	6
2.	Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	5	5	5	6
3.	Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	5	5	6	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	5	5	6	5
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни	3	3	5	5	5	6
6.	Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	3	3	5	5	5	6
7.	Знание основ здорового питания	3	3	5	5	5	6
8.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	3	5	5	5	6
Итого:		25	25	40	40	42	46

«Общая физическая подготовка»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	6	7	9	9	10	10
2.	Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	6	7	9	9	10	10
3.	Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	7	7	9	9	10	10
4.	Формирование двигательных умений и навыков	7	7	9	9	9	10
5.	Освоение комплексов общеподготовительных,	6	6	8	8	9	10

	общеразвивающих физический упражнений						
6.	Формирование социально-значимых качеств личности	6	6	8	8	9	10
7.	Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	6	6	8	8	9	10
8.	Приобретение навыков проектной и творческой деятельности	6	6	8	8	9	10
	Итого:	50	52	70	70	75	80

«Вид спорта»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных. Выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	5	5	6	6	8	9
2.	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	5	5	6	6	8	9
3.	Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	5	5	7	7	7	9
4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок	5	5	7	7	7	8
5.	Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	5	5	7	7	7	8
6.	Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	5	5	7	7	7	8
7.	Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	4	5	7	7	8	8
8.	Знание основ судейства по избранному виду спорта	4	5	7	7	8	8
	Итого:	38	40	54	54	60	67

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ

«Различные виды спорта и подвижные игры»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	5	4	5	5	5	7
2.	Умение развивать физические качества по избранному виду	5	4	5	5	5	6

	спорта средствами других видов спорта и подвижных игр						
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	4	5	5	5	5	6
4.	Приобретение навыков сохранения собственной физической формы	4	5	5	5	5	6
	Итого:	18	18	20	20	20	25

«Развитие творческого мышления»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Развитие изобретательности и логического мышления	5	5	5	5	5	6
2.	Развитие и умение решать и объяснять ход решения поставленной задачи	5	5	5	5	5	6
3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	4	4	4	4	4	6
	Итого:	14	14	14	14	14	18

«Хореография и (или) акробатика»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Умение определять средства музыкальной выразительности	1	1	1	1	1	1
2.	Умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта	1	1	1	1	1	1
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1
4.	Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации	1	1	1	1	1	1
	Итого:	4	4	4	4	4	4

«Национальный региональный компонент»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации	5	5	5	5	5	6
	Итого:	5	5	5	5	5	6

«Специальные навыки»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	6	5	8	8	9	8
2.	Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	6	5	8	8	9	8
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	5	5	8	8	8	8
Итого:		17	15	24	24	26	24

«Спортивное и специальное оборудование»

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта	5	4	5	6	6	6
2.	Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование	5	4	6	6	5	6
3.	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	6	5	6	5	6	7
Итого:		16	13	17	17	17	19

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Знание истории развития избранного вида спорта	7	8
2.	Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	7	8
3.	Знание этических вопросов спорта	7	9
4.	Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил	8	8
5.	Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	7	9
6.	Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта	7	8

7.	Знание основ спортивного питания	7	9
	Итого:	50	59

«Общая и специальная физическая подготовка»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	12	17
2.	Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	13	16
3.	Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	12	16
4.	Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	13	16
	Итого:	50	65

«Вид спорта»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта	11	12
2.	Освоение комплексов специальных физических упражнений	11	12
3.	Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов	11	13
4.	Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта	11	13
5.	Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта	11	13
6.	Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства	11	13
8.	Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	10	12
	Итого:	76	88

«Основы профессионального самоопределения»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Формирование социально-значимых качеств личности	16	18
2.	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	16	18
3.	Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессию	15	18

4.	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся	14	17
5.	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	15	17
Итого:		76	88

**ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
«Различные виды спорта и подвижные игры»**

№	Тема	1 год	2 год
1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	7	7
2.	Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	6	7
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	6	7
4.	Приобретение навыков сохранения собственной физической формы	6	8
Итого:		25	29

«Судейская подготовка»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	7	10
2.	Знание этики поведения спортивных судей	6	10
3.	Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта	6	9
Итого:		19	29

«Развитие творческого мышления»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Развитие изобретательности и логического мышления	6	6
2.	Развитие и умение решать и объяснять ход решения поставленной задачи	6	6
3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	6	6
Итого:		18	18

«Хореография и (или) акробатика»

№	Тема	1 год	2 год
---	------	-------	-------

1.	Умение определять средства музыкальной выразительности	1	1
2.	Умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта	1	1
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1
4.	Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации	1	1
Итого:		4	4

«Национальный региональный компонент»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации	5	5
Итого:		5	5

«Специальные навыки»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	9	9
2.	Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	9	10
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	8	10
Итого:		26	29

«Спортивное и специальное оборудование»

№	Тема	1 год	2 год
1.	Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта	1	9
2.	Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование	1	10
3.	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	1	10
Итого:		3	29

2.3. Объемы учебных нагрузок:

N	Наименование	Процентное соотношение	Процентное
---	--------------	------------------------	------------

п/п	предметных областей	объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	20	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10
1.4.	Вид спорта	15	15
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.6.	Национальный региональный компонент	6	6
2.7.	Специальные навыки	5	5
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

2.4. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера-преподавателя, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

Методические материалы для обучения в гиревом спорте

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- бег на средние и длинные дистанции (1500 м – 10000 м)
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка.

Для базового и углубленного уровней:

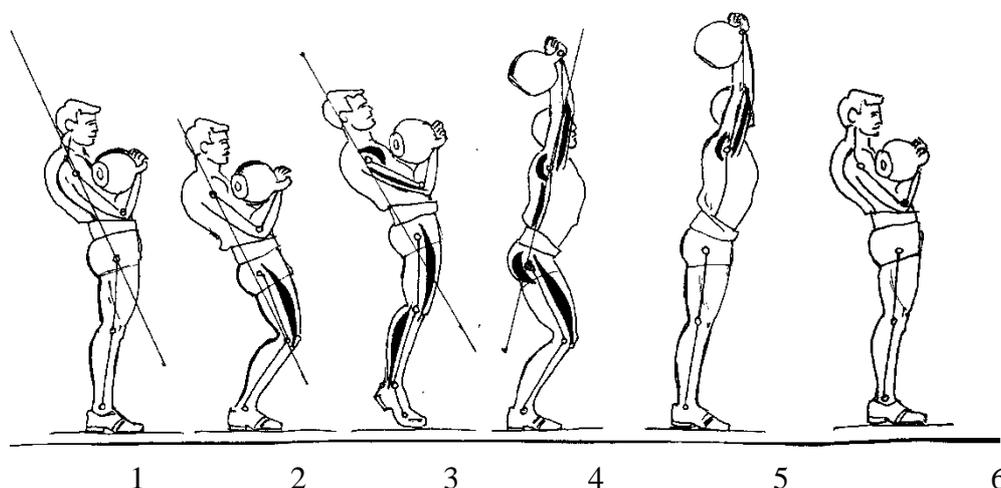


Рис. 2. Техника выполнения упражнения классический толчок двух гирь.

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уход в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для базового и углубленного уровней:

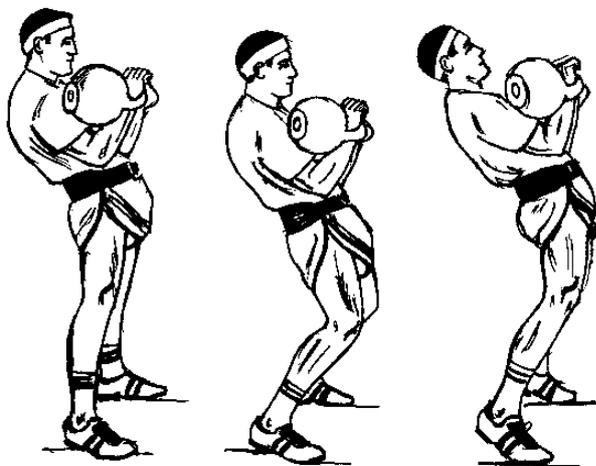


Рис. 3. Граничные позы при обучении толчку гирь от груди: а – исходное положение; б – полуприсед; в – выталкивание (выполнено на основе обработки видеоматериалов выполнения толчка рекордсменом мира Паршовым М.).

ТОЛЧОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленным и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

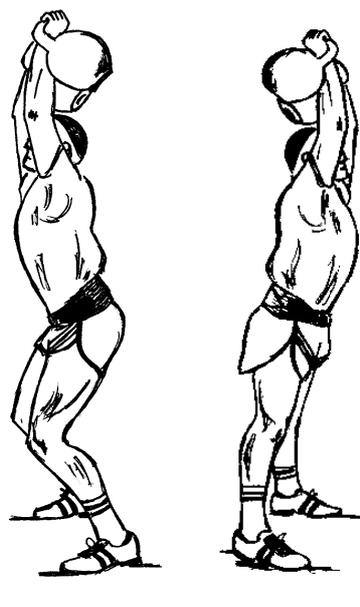


Рис.4. Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь от груди в фазах: а – подсед; б – фиксация.

РЫВОК. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при очередном замахе перед очередным рывком. Зависимость высоты вырывания гири от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в фазах рывка. Фиксация гири. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

ТОЛЧОК по ДЛИННОМУ ЦИКЛУ. Действия до стартового положения. Принятие стартового положения. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при забросе гирь в стартовое положение перед очередным толчком. Действия атлета при уходе в первый и второй подсед. Зависимость высоты выталкивания гирь от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из второго подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных фазах толчка. Фиксация гирь. Выполнение команд судьи. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Для всех упражнений в гиревом спорте. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Развитие силовой выносливости.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность – явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета – спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой

работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развития утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты – могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

Спортивные машины - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

Узкие специалисты, блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

Богатыри. Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

Артисты – особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссирование). Главный интерес в деле – не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже – чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

Атомные станции. Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий – другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, сожжет быть проявлением ненасытной любви к своему делу выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

Ваньки-встаньки. Энергичен, улыбчив, быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

Каскадеры. Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

Вундеркинды. Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

Самородки. Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности – физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка оставляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае – тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая систем развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

- принцип комплексного оценивая. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

- принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация – поэтапной.

- принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

- принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексии и анализ собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбо – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социокультурных и др.)

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

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

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

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в

технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающихся, 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.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда учащихся АОУДО «ФСК», имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию. Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки пловцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный,

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Тренер-преподаватель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод.

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Тренер-преподаватель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений - со скакалкой, с обручем и т. д. Профессиональная ориентация обучающихся. В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии. В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно - патриотическое направление:

- 1.1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
- 1.2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта (согласно годовому плану проведения мероприятий.)
- 1.3. Принимать активное участие в районных мероприятиях (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах).

2. Работа с родителями:

- 2.1. Работа родительских комитетов на отделениях.
- 2.2. Родительские собрания по группам.
- 2.3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно - просветительское направление:

- 3.1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
- 3.2. Посещение театра, кино.

2.5. Традиционные мероприятия в группе (день рождения).

3.

Нравственно- правовое направление:

4.1. Беседы о культуре поведения.

4.2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».

4.3. Беседы о профилактике ДТП.

5. *Индивидуальная беседа с воспитанниками.*

6. *Бережное отношение к спортивному инвентарю* Программа

включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.

- профессиональную ориентацию обучающихся. научную, творческую, исследовательскую работу.

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.

- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

Таблица 7

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	В течение года
	Акция «Мы за здоровый образ жизни»	В течение года
	Экскурсия	В течение года
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	В течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	В течение года
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	В течение года
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	В течение года
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	В течение года
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для	В течение года

	участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы)	
	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря	В течение года
Работа с родителями	Проведение родительского собрания (все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	По мере необходимости
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (тренер, спортсмен)	Май

Участие в соревнованиях.

Спортивная школа ежегодно разрабатывает и утверждает годовой план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Методические рекомендации и результаты тестирования.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.
Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.
Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области, согласно перечню контрольно-переводных нормативов. Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.
Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

**Контрольно-переводные нормативы
по годам обучения (юноши) для отделения гиревой спорт**

Таблица 8

Контрольные нормативы	Базовый уровень			Углубленный уровень				
	СОГ	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	УУ-1	УУ-2
<i>Общая физическая подготовленность</i>								
Бег 30 м, с	6,2	6,2	5,8	5,8	-	-	-	-
Бег 100 м, с	-	-	-	-	14,5	14,5	13,4	13,4
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7	2,4	2,4
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,0	9,6	9,6	9,4	9,4	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	14	18	18	15	15	35	35
Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	8	8	16	16
Бег 1000 м, мин, с	+	+	4,40	4,40	-	-	-	-
Бег 3000 м, мин, с	-	-	-	-	13,2	13,2	12,0	12,0
Бег 10 км	-	-	-	-	-	-	+	+
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+	+	-	-	-	-	-	-
<i>Специальная физическая подготовленность</i>								
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+	60	60	70	70	60	60
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	25	50	50	-	-	-	-
Упражнение «рывок» с гирей 12 кг 8 кг	25	25	50	50	-	-	-	-
Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин.)	-	-	-	-	-	+	+	+

**Контрольно-переводные нормативы
по годам обучения (девушки) для отделения гиревой спорт**

Таблица 9

Контрольные нормативы	Базовый уровень			Углубленный уровень				
	СОГ	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	УУ-1	УУ-2
<i>Общая физическая подготовленность</i>								
Бег 30 м, с	6,4	6,4	6,0	6,0	5,8	5,8	-	-
Бег 100 м, с	-	-	-	-	18	18	17,0	17,0
Прыжок в длину с места, м	1,1	1,1	1,3	1,3	150	150	2,0	2,0
Челночный бег 3x10 м, с	10,4	10,4	10,0	10,0	9,8	9,8	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	13	16	16	12	12	26	26
Подъем туловища, лежа на спине	-	-	-	-	10	10	40	40
Бег 800 м, мин, с	+	+	5,10	5,10	-	-	-	-
Бег 2000 м, мин, с	-	-	-	-	10,1	10,1	9,28	9,28
Бег 5 км	-	-	-	-	-	-	+	+
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+	+	-	-	-	-	-	-
<i>Специальная физическая подготовленность</i>								
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+	60	60	65	65	55	55
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	-	-	-	-	-	-	-	-
Упражнение «рывок» с гирей 12 кг 8 кг	30	30	50	50	50	-	-	-
Удерживание одной гири весом 12 кг у груди в положении фиксации над головой (не менее 30 с.)	-	-	-	-	-	+	+	+

Перечень тестов (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега**
- Б) единоборство**
- В) соревнования на колесницах**
- Г) игры - Ответ

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность**
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность**
- Г) воспитательную направленность**

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- А) 1908 году**
- Б) 1911 году
- В) 1912 году**
- Г) 1916 году**

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...А) плавание

- Б) гиревой спорт**
- В) лыжные гонки**
- Г) велоспорт**

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба**
- Б) фехтование**
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда**

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером**
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира**
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность**

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья**
- Б) борьба**
- В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) олихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций**
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта**
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия**

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен**
- Б) Алексей Бутовский**
- В) Майкл Килланин**
- Г) Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов**
- Б) А. Петров**
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский**

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство**
- Б) за победы на трех Олимпиадах**
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения**

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора**
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады**
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участники завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба 9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Гиревой спорт. правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Феникс, 2001.
5. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие – Хабаровск ДВГАФК, 2004.
6. Зайцев Ю.М. Занимайтесь спортом. – М.: Советский спорт, 1991.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
10. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
13. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
14. Методические разработки, схемы, таблицы.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
16. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
17. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014г. №1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревому спорту».
1. <https://minsport.gov.ru/>
2. <http://sport.cap.ru/>