ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 81»

СОРМОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

 ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

 Решением педагогического совета Директором

 Протокол № \_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. МАОУ «Школа № 81»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Кнутов

 Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Тяжелая атлетика»**

**Направленность**: спортивно-оздоровительная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 10-18 лет

**Объем:** 68 часов

Составитель:

Любимов С.А.

2020 год

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике, разработана на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. №196, Письмом Минобрнауки России «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 11.12.2006г №06-1844;Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень программы** - базовый**.**

**Актуальность.** Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Тяжелая атлетика – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно- оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

**Новизна программы.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана программа дополнительного образования «Тяжелая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

# Отличительная особенность

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

В данной программе берется только базовый период обучения возраст детей 10-18 лет.

**Адресат программы:** программа предназначена для юношей и девушек 10-18 лет желающих заниматься тяжелой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Преемственность программы.** Данная программа дополняет программу по физической культуре раздела «Тяжелая атлетика». Предполагает переход от простых движений к более сложным комбинациям.

Программа направлена совершенствование техники и тактики тяжелой атлетики.

Привитие практических навыков техники тяжело атлета. Обучающиеся изучают историю тяжелой атлетики, технику, тактику и правила. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в городских соревнованиях.

О результатах обучения можно судить по итогам контрольно-измерительных материалов, участия в соревнованиях.

# Объем программы: 204 часов.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 3 года. Продолжительность учебного года

— 34 недели.

**Формы организации образовательного процесса:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный).

Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование

Участие в спортивных соревнованиях: матчевых встречах, личных первенствах, городских соревнований, анализ соревнований.

* инструкторская практика;

**Формы обучения**: очная.

**Режим занятий:** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

# 1.2. Цель и задачи программы

**Цели программы:**

* сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством физических занятий;
* воспитать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

## Образовательные:

* + освоить знание о тяжелой атлетике как виде спорта, изучить его историю;
	+ освоить объем теоретических знаний;
	+ сформировать умение и навыки практической деятельности;
	+ выполнять учащимися спортивные разряды.

## Развивающие:

* + развить мышление и творческие способности;
	+ развить логику и память;
	+ развить решительность и чувство ответственности за принятое решение.

## Воспитательные:

* + формировать дисциплинированность и целеустремленность;
	+ воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость; привить навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
	+ формировать потребность в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

## Планируемые результаты на спортивно-оздоровительном этапе:

* укрепление здоровья спортсменов;
* устранение недостатков физического развития;
* обучение основам техники тяжелой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
* развитие физических качеств;
* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям тяжелой атлетикой и здоровому образу жизни;
* овладение минимумом теоретических знаний по тяжелой атлетике.

# Годовой учебный план

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе круглогодично.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, тяжелоатлетического и других силовых видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом.

В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

# 2.1.Планы-графики для учебно-тренировочных занятий

В таблице 1 представлены виды учебно-тренировочной работы. Учебный план строится из расчета 46 недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Таблица 1- Примерный учебный план на 34 недель учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделыподготовки | СОЭ |
| 2/6ч. |
|  |
| 1. Теория | 13 |
| 2.Практика | 45 |
| О Ф П | 13 |
| С Ф П | 10 |
| Техника | 6 |
| Тактика | 5 |
| Учебные и тренировочные игры | 6 |
| Календарные и контрольные нормативы | 4 |
| Контрольно-переводные экзамены | 1 |
| Всего: | 68 |

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

* преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
* постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
* непрерывное совершенствование в спортивной технике;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
* строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и

последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

* правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;
* соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
* динамики физической подготовленности;
* основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности.
* закономерностей развития и становления спортивной формы;
* календаря спортивных соревнований.

# Методическая часть общеобразовательной программы.

* 1. **Содержание программы**

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

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

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

В познавательной деятельности:

* использование наблюдений, измерений и моделирования;
* комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
* исследование несложных практических ситуаций. В информационно-коммуникативной деятельности:
* умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
* умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для тяжелой атлетики;
* умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по тяжелой атлетике.). В рефлексивной деятельности:
* самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на тренировке по тяжелой атлетике;
* владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по тяжелой атлетике;
* соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни. Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням,

исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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

*Организационно-методические указания*

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

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

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

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

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

# Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

# ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку учащихся, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, тренерскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

К общей физической подготовку относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

Обще развивающие упражнения с предметом:

* упражнения со скакалкой;
* с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

* на гимнастической скамейке;
* на брусьях;
* на перекладине Лёгкая атлетика:
* бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
* прыжки в длину с места;
* прыжки в высоту с места;
* толкание гири Спортивные игры:
* баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
* спортивные игры по упрощённым правилам; Подвижные игры:
* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Рывок.*

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

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

Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед /разножка, ножницы/. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

*Толчок.*

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

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

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

Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела.

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

# Восстановительные средства и мероприятия

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

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

# Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

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

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализациия (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
2. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

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

# 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 оценивания. 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, психологи, 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 рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

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

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

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

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают 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 качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подрост- ков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относи- тельную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма

спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

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

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

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

# ИНСТРУКЦИИЯ

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

# ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

# Общие требования безопасности.

* 1. К занятиям силовыми видами спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика)

допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

* 1. Опасные факторы:
* травмы мышечной системы;
* «срыв» захвата штанги, гири;
* удар снарядом;
* рикошет снаряда при бросании.

# Требования безопасности перед началом занятий.

* 1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
	2. Переодеться в спортивную форму и обувь;
	3. Сделать разминку.

# Требования безопасности во время занятий.

* 1. Входить в зал только с разрешения тренера;
	2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
	3. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;
	4. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;
	5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией

или использовать кистевые ремни;

* 1. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;
	2. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

# В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА ЗАПРЕЩЕНО:

* + Самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
	+ Заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
	+ Выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
	+ Бросать снаряды;
	+ Мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

# Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

# Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

* 1. При получении травмы сообщить об этом тренеру;
	2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера- преподавателя.

*Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций*, *осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям*:

* наличие игрового зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок;
* наличие медицинского кабинета ;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

# Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

# Система контроля и зачетные требования

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**5.1.Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы:** Контрольные нормативы по ОФП и СФП

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 40 см) |

|  |  |
| --- | --- |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 1000 (не менее 3 раз) |
| - |
| Выносливость | Вис на перекладине (не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку высотой 30 см за 10 с (не менее 5 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |

# Литература

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Издание 4-е, перераб., доп. – М.: «ФиС», 1988г.
2. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993г. 3.Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «ФиС», 1982г.
3. Фаламеев А.И. Планирование тренировочной нагрузки новичков и разрядников. Тяжелоатлет. В помощь тренеру. – М.: «ФиС», 1970г.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003г.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998г.
6. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. М.: «ФиС», 1971г.
7. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006г.
8. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993г.
9. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005г.
10. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972г.