Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Рузаевского муниципального района

Принята
На заседании педагогического совета

Протокол№1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
И.О. Директора МБУ ДО «ДЮСШ»

М.Г.Калинина

Дополнительная образовательная
Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Тяжелая атлетика»

Возраст учащихся 7-18
Срок реализации 8 лет

Составили: заместитель директора по СМР
Сафронова Е.Г.
старший тренер-преподаватель по футболу
Фомичев Д.В.

Рузаевка 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	**Пояснительная записка**	**3**
2.	**Учебный план**	**10**
3.	**Методическая часть**	**19**
4.	**Воспитательная работа**	**30**
5.	**Система контроля**	**33**
6.	**Материально-техническое обеспечение**	**35**
7.	**Перечень информационного обеспечения**	**36**

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МАУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Локальные нормативные акты МАУ ДО ДЮСШ;

Актуальность программы 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.

Новизна программы – разделение обучение на три этапа (стартовый, базовый и продвинутый) согласно приказа Минспорта РФ от 31.03.2022года .

Программа предназначена для обучающихся 7-18 лет. Срок реализации – 8 лет.
Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

1.1. Характеристика вида спорта.

Краткое описание истории возникновения
Своё начало история тяжёлой атлетики берёт ещё в древности, ещё в Древнем Китае и Египте. Потом были Древняя Греция и Рим, где культ силы был в особом почёте, а затем и Средневековье, но это всё ещё был не спорт, а скорее показательные шоу. Как самостоятельный вид спорта тяжёлая атлетика начала формироваться примерно с 1860 года. В это время стало появляться большое число атлетических клубов и, хотя правила ещё не были стандартизированы, в 1896 году тяжёлая атлетика была включена в программу Олимпийских игр. Через два года был проведён первый Чемпионат мира по тяжёлой атлетике в Австрии. С этих пор тяжёлая атлетика стала развиваться и оформляться как самостоятельный вид спорта: появились различные упражнения, схемы соревнований, подходы к тренировкам.

Тяжёлая атлетика
С каждым новым Чемпионатом мира в тяжёлой атлетике немного видоизменялись правила и условия соревнований, но одно из самых важных изменений зафиксировано на Чемпионате мира 1913 года. Именно тогда было утверждено, что спортсмен выполняет своё упражнение с трёх попыток.
20-30е годы XIX века были самыми насыщенными в истории тяжёлой атлетики и ознаменовались её возвращением Олимпийскую программу. Дело в том, что, после включения данного вида спорта в программу Олимпийских игр, спортсмены или присутствовали на Олимпиаде в небольшом количестве, или не могли показать внятных результатов, так что тяжёлая атлетика была исключена из программы Олимпийских игр. Повторное её включение в 1925 году означало признание данного вида спорта официальным.
В 1913 году началось формирование Всемирного союза тяжелоатлетов, но процесс был затянут, а затем и вовсе прерван Первой мировой войной. Только в 1920 году была создана Всемирная федерация тяжелоатлетов. И, наконец, в 1920 году штанга была принята как единый снаряд тяжелоатлетов. Далее особых изменений не было – только добавлялись новые весовые категории и вносились коррективы в упражнения.
Краткое описание основных принципов, особенностей вида спорта
Соревнования по тяжёлой атлетике заключаются непосредственно в исполнении зачётного упражнения перед судьями. На выполнение упражнения спортсмен имеет три попытки. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Соревнования судят трое судей, решение принимается по принципу большинства.
Весовые категории постоянно менялись на протяжении истории развития тяжёлой атлетики. На данный момент их насчитывается восемь для мужчин и семь для женщин: легчайший вес (до 56 кг мужчины, до 48 кг женщины), полулёгкий вес (до 62 кг, до 53 кг), лёгкий вес (до 69 кг, до 58 кг), полусредний вес (до 77 кг, до 63 кг), средний вес (до 85 кг, до 69 кг), полутяжёлый вес (до 94 кг, до 75 кг), тяжёлый

вес (до 105 кг мужчины, свыше 75 кг женщины) и супертяжёлый вес (свыше 105 кг мужчины).

Описание разновидностей спортивной дисциплины

Рывок – одно из упражнений, по которому проводятся соревнования. Суть его заключается в том, что спортсмен поднимает штангу над головой одним движением, полностью выпрямляя руки. В данном упражнении сложнее добиться успеха, чем в толчке, но и вес штанги здесь значительно меньше.

Толчок – ещё одно упражнение, по которому проводятся соревнования среди тяжелоатлетов. Здесь спортсмен сперва поднимает штангу себе на грудь, а затем резким движением поднимает её над головой. Так как упражнение делается за два движения, вес, который спортсмен может поднять, больше, чем в рывке.

Двоеборье – соревнования, включающие в себя сразу два упражнения – рывок и толчок. При судействе суммируется результат лучших попыток как рывка, так и толчка. Двоеборье существует с 1973 года, до этого времени проводились соревнования по троеборью и пятиборью.

Существующие международные, европейские и государственные (Россия) федерации, и прочие крупные (государственные) объединения, касающиеся описываемого вида спорта

International Weightlifting Federation, IWF; Международная федерация тяжёлой атлетики (www.iwf.net) – крупнейшая федерация тяжёлой атлетики в мире. Создана в 1920 году, тогда она носила название Всемирная федерация тяжелоатлетов. Ответственна за проведение международных соревнований по тяжёлой атлетике.

Федерация тяжёлой атлетики России, ФТАР (www.rfwf.ru) – федерация тяжёлой атлетики, ответственная за проведение соревнований по данному виду спорта на территории России. Была основана в 1992 году.

Основные соревнования по данному виду спорта

Чемпионат мира по тяжёлой атлетике – крупнейшее международное первенство по тяжёлой атлетике. Проводится с 1898 года. Некоторые из них проводились в рамках Олимпийских игр. 1987 год – первый Чемпионат мира среди женщин.

Чемпионат Европы по тяжёлой атлетике – соревнования по тяжёлой атлетике, проводимые среди стран Европы. Первый Чемпионат Европы прошёл в 1986 году в Нидерландах. С 1988 года стал проводиться и Чемпионат Европы среди женщин.

Лица и персоналии вида спорта Российской Федерации

Сергей Александрович Сырцов – президент Федерации тяжелой атлетики России. Мастер спорта СССР, заслуженный тренер, двукратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы, двукратный серебряный призёр Олимпийских игр.

Давид Адамович Ригерт – главный тренер сборной России по тяжёлой атлетике. Заслуженный мастер спорта, Олимпийский чемпион.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном

процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке тяжелоатлетов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению тяжелой атлетике, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

1.2. Цели и задачи образовательной программы.

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 тяжелоатлетов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в тяжелой атлетике,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в тяжелой атлетике,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Условия прохождения программы.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных тяжелоатлетов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. 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.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для тяжелой атлетики и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

3. 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);

4. 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;

5. 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 в МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района на отделение тяжелой атлетики и комплектования групп является Устав ДЮСШ, Положение «О приеме учащихся на обучение» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Рузаевского муниципального района и наличие медицинского заключения участкового педиатра ребенка.

1.4. Срок обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжелой атлетике рассчитана на 8 лет 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.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены с 7 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Год обучения	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Наполняемость в группах**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года**
Стартовый уровень				
1 год	7-10	15-25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год	8-11	15-25	6	
базовый уровень сложности				
3-й год	9-12	15-25	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеских разрядов
4-й год	10-13	15-25	8	
5-й год	11-14	15-25	10	
4-й год	12-15	15-25	10	
Углубленный уровень сложности				
7-й год	14-17	15-25	12	Выполнение нормативов по СФП, спортивных разрядов
8-й год	15-18	15-25	12	

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление о основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видов спорта и подвижных игр.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: стартовый уровень (2 года), базовый уровень (4 года), продвинутый уровень (2 года).

План Учебного процесса базового и углубленного уровня сложности представлен в таблице 2.

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Таблица №2

Разделы подготовки	**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
Теоретическая подготовка	10-25%						10-15%	
Общая физическая подготовка	19-29%							
Специальная физическая подготовка							10-15%	
Основы профессионального самоопределения							15-30%	
Вид спорта	15-30%						13-28%	
судейская подготовка							5%	
подвижные игры	5-15%						5%	
контрольные нормативы	1%						2%	
Специальное и спортивное оборудование	5%						5%	

Комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

На стартовый уровень подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 7-9 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие разрешение врача, а также спортсмены, перешедшие из других видов спорта, проявившие способности к тяжелой атлетике и отвечающие требованиям по уровню общей физической подготовленности для поступления в спортивные школы.

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим

требованиям, могут быть зачислены на базовый уровень подготовки в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.1. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов.

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

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

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

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

На основании устава МБУ ДО «ДЮСШ» учебный план разрабатывается из расчета 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

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

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения тяжелой атлетики ДЮСШ МР Рузаевка на 2022-2023 учебный год

Таблица№3

№ п/п	Раздел программ	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1. **Обязательные предметные области**									
1.1.	***Теоретическая подготовка***	24	24	34	34	42	42	50	50
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	98	98	122	122	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка							76	76
1.4.	Вид спорта	74	74	100	100	126	126	150	150
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	150	150
2. Вариативные предметные области									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	74	74	100	100	126	126	50	50
2.2.	Судейская подготовка							24	24
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	План спортивно-массовых мероприятий							
4.	Контрольные испытания(аттестация)	4	4	4	4	4	4	4	4
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
	Максимальное количество занятий, часов	3 раза по 2 часа	3 раза по 2 часа	(4 раза по 2 часа)	(4 раза по 2 часа)	2 раза по 3 часа,2 раза по 2 часа)	2 раза по 3 часа,2 раза по 2 часа)	(4 раза по 3 часа)	(4 раза по 3 часа)
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420	504	504
Количество тренировок в год		168	168	168	168	168	168	168	168
Количество человек в группе		18	18	18	18	18	18	12-15	12-15

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам

Таблица№4

Группы / Показатели	Базовый этап подготовки						Углубленный этап подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2год обучения
Спортивная подготовка	-	-	3 юн. разряд	2 юн. разряд	1юн. разряд	III разряд	II разряд	I разряд
Количество тренировочных дней и занятий	Количество трен. дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации							
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)*	2000-3000	3000-4000	4000-5000	6000-7000	7000-9000	9000-11000	11000-13000	13000-15000
КПШ в рывковых и толчковых упр. Вес (90-100%)**	100-200		200-400		300-500			
Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях в %	60 - 70	60 - 70	60 - 70	60 - 70	65-75	73-77	73-77	
Количество соревнований	2-3	2-3	3-4	3-4	4	5	5	

Группы / Показатели	Базовый этап подготовки						Углубленный этап подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Спортивная подготовка	-	-	3 юн. разряд	2 юн. разряд	1юн. разряд	III разряд	II разряд	I разряд
Количество тренировочных дней и занятий	Количество трен. дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации							
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)*	2000-3000	3000-4000	4000-5000	6000-7000	7000-9000	9000-11000	11000-13000	13000-15000
КПШ в рывковых и толчковых упр. Вес (90-100%)**	100-200		200-400		300-500			
Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях в %	60 - 70	60 - 70	60 - 70	60 - 70	65-75	73-77	73-77	
Количество соревнований	2-3	2-3	3-4	3-4	4	5	5	

* В КПШ по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.
** Учитывается раздельный подсчет подъемов на грудь и от груди

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

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

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

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2.2. Формы аттестации

Тренерский совет совместно с приемной комиссией учреждения, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

В учреждении устанавливается формы промежуточной и итоговой аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП

2.3. Календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ».

I. Продолжительность учебного года:

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП2.4.3648-20 от 28.092020г. №28).

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» 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.

Начало учебного года – 01.09.2023 г; окончание учебного года – 28.06.2024г.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 01.01.2024г. по 08.01.2024г.
- летние с 20.06.2024г. по 31.08.2024г.

Праздничные и выходные дни:

1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние каникулы;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного Единства

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

Таблица№5

Этап образовательного процесса	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень	
	1год	2год	3год	4год	5год	6гол	1 год	2 год
Начало учебного года	1 сентября						1 сентября	
Продолжительность учебного года	42 недели						42 недели	
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки)							

Продолжительность занятий	45 минут						45 минут	
Промежуточная итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов – сентябрь, октябрь Сдача контрольно-переводных нормативов - май							
Окончание учебного года	20 июня						20 июня	
Каникулы летние	Учебно-тренировочные занятия проводятся по индивидуальным планам							
Минимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2	2	2	2	2	2	3	3
Количество тренировочных занятий в неделю	2	2	4	4	5	5	4	4
Сдача контрольно-переводных нормативов(промежуточная аттестация)	май							
Участие в соревнованиях	в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий							
Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям и к участию в соревнованиях)	Сентябрь - ноябрь							

II. Регламент образовательного процесса:

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки.

Количество учебных часов в неделю в группах по году обучения составляет:

1. Стартовый уровень –	1-ого года обучения	– 6 часов,
	2-ого года обучения	– 6 часов,
2. Базовый уровень	3-ого года обучения	– 8 часов,
	4-ого года обучения	– 8 часов,
	5-ого года обучения	– 10 часов,
	6-ого года обучения	– 10 часов,
3. Углубленный уровень	7-ого года обучения	– 12 часов,
	8-ого года обучения	– 12 часов,

III. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района.

Продолжительность 1 часа учебного занятия - 45 минут.

Продолжительность одного занятия в группах стартового и базового уровня уровня-1,2,3,4,5,6 года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах продвинутого уровня – трех академических часов при не менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю;

Учебные нагрузки обучающихся не превышают предельно допустимых норм.

IV. Итоговая аттестация.

Май 2024 г.- по результатам соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

V. Родительские собрания проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

VI. Режим работы:

- Тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий.

- зачет по теории;

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи: определить уровень общей физической подготовленности обучающихся; выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта; провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов; выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы; внести необходимые коррективы в содержание и методику программы. Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов. (см. Приложения)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

3.1. Объем учебной нагрузки

Таблица 6

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество тренировок в год	126	168	210	210

3.2. Программа теоретических занятий

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. 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.

Темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

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

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские

спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

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

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

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

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

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи *у* достижения.

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

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для базового этапа подготовки: Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для углубленного этапа подготовки:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств.

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для базового этапа подготовки:

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

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

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

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

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

Для углубленного этапа подготовки:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях Питьевой режим тяжелоатлета.

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

Для базового этапа подготовки: понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для углубленного этапа подготовки

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и

инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7. Методика тренировки тяжелоатлетов

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

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

8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех этапов подготовки:

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

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых

способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

9. Психологическая подготовка

Для всех этапов подготовки:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

10. Общая и специальная физическая подготовка

Для базового этапа подготовки: ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для углубленного этапа подготовки:

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная с быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

11. Правила соревнований, их организация и проведение

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.

Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

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

12. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;
2) педагогические;
3) медико-биологические;
4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, по-

зволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость, качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:
1) специальное питание и витаминизация;
2) фармакологические;
3) физиотерапевтические;
4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (*их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта)* носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

Тренерская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УУС необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений свих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения

3.4. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти

моменты у него могут проявляться слабоволие и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие СДЮСШОР и на соревнованиях различного уровня.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

План воспитательной работы

Таблица№7

№	Содержание	Сроки выполнения
1	«Дни открытых дверей» организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	сентябрь 2023г.
2	Мероприятия на тему: «Мы против террора»	01.10.2023 г.
3	Профилактические мероприятия «Внимание, дети!»	.
4	Приглашение родителей на просмотр школьных и городских соревнований.	В течение года
5	Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры, семейных ценностей, любви и бережного отношения к России, городу, семье, школе.	В течение года
6	Акция Рузаевского муниципального района «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь 2023 г.
7	Спортивные мероприятия среди учащихся, взрослого населения, дополнительного образования по приемке нормативов ВФСК ГТО	в течении года
8	Встречи воспитанников с ветеранами спорта	В течение

		учебного года
9	Привлечение к занятиям в спортивных отделениях детей, находящихся в социально-опасном положении	В течение учебного года
10	Проведение в спортивных отделениях ДЮСШ мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни	В течение учебного года
11	Спортивно-массовые мероприятия «Ура, каникулы!» в дни каникул с привлечением воспитанников к судейству соревнований.	май 2024г.
12	Освещение в средствах массовой информации успехов и достижений учащихся	В течение учебного года
13	Оформление стендов: - результаты участия воспитанников ДЮСШ в соревнованиях; - «Лучшие спортсмены школы»; - Безопасность дорожного движения; - Здоровый образ жизни и т.д.	В течение учебного года

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 наследующий этап (период) обучающихся, давших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде)подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Тяжелая атлетика
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
Юноши

Таблица№8

№ п/п	Контрольные нормативы	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м, сек	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2	Челночный бег 3х 10 метров	8,8	8,5	8,2	8,0	7,7	7.4	7,1	6,9
3	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
5	Бег 1000 метров	-	-	-	3,45	3,25	3,00	2,54	2,50

Тяжелая атлетика
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
(девушки)

Таблица№9

№ п/п	Контрольные нормативы	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2	Челночный бег 3х 10 метров	9,2	9,0	8,8	8.6	8,4	8,2	8.0	7.8
3	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
5	Бег 800 метров	-	-	-	3,35	3,20	3,05	2,50	2,40

6. Материально-методическое обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, записи соревнований по тяжелой атлетике и соревнований с участием ведущих тяжелоатлетов, методические разработки в области тяжелой атлетики.

Материально- техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с оборудованием для занятий тяжелой атлетикой:

Материально- техническое обеспечение:

1. Диски 2,5; 5; 10,; 15; 20 и 25 кг
2. Гриф 15 и 20 кг
3. Гриф учебный малый
4. Стойки
5. Гимнастический козёл
6. Маты
7. Подкидной мостик
8. Гири 16кг, 32кг

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с
2. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..
3. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
4. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Монография: «Пауэрлифтинг - спорт высших достижений»; Екатеринбург: УГТУ, 1998; 154 с.
5. Юткин А.А.. Рукопись: «Программа по атлетизму». Лен. Обл. Г. Приозерск, 2002.
6. Дубинин В., Колтун Е., Рожков А., Отрох С., и др. Каталог: «Титан. Сила и красота»; Москва; 1992; 272 с.
7. Джо Вейдер. Учебно-методическое пособие: «Строительство тела по системе Джо Вейдера». М.: ФиС, 1991; 112 с., ил.
8. Чередниченко С.А.. Пособие: «Культуризм и пауэрлифтинг»; Донецк - 1992; 181с.