

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Гонг» города Шадринска»**

Принята решением
педагогического совета
МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»
Протокол № 4 от «25» 08 2015 г.

Утверждаю:
Директор МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»


В.С.Мишагин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)**

Возраст обучающихся: не ограничен
Срок реализации: 2 года

Составители:
Попов Е.В. – тренер-преподаватель по тяжелой атлетике

Рецензенты:
В.С.Мишагин – директор МКУДО «ДЮСШ «Гонг»
города Шадринска»

г. Шадринск,
2015 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки.....	3
1.2. Планирование и учет тренировочного процесса.....	4
2. Учебный план.....	4
3. Методическая часть.....	4
3.1.Содержание и структура спортивной подготовки.....	5
3.2.Распределение тренировочных средств по годам подготовки...5	
3.3.Медицинское обследование.....	6
3.4.Восстановительные мероприятия.....	7
3.5.Инструкторская и судейская практика.....	9
4. Система контроля и зачетные требования.....	10
5. Перечень информационного обеспечения.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) составлена для тренеров-преподавателей отделения тяжелой атлетики МКУДО «ДЮСШ «Гонг» города Шадринска. Программа обучения рассчитана на два года.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная и заключается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей и подростков;
- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

Новизна Программы состоит в том, что впервые в ДЮСШ «Гонг» разработана программа по тяжелой атлетике, рассчитанная на детей младшего возраста (с 8 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий тяжелой атлетикой: мышечную силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию, вестибулярную устойчивость.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

- 1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 2) *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель Программы:

- привлечение детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом,
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной тяжелоатлетической направленности;
- воспитание устойчивого интереса и позитивного отношения к спортивной деятельности и тяжелой атлетике в частности;
- формирование здорового образа жизни, воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков тренировочной деятельности;

Задачи Программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма,
- всестороннее физическое развитие,
- обучение технике тяжелоатлетических упражнений,
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту,

- воспитание моральных и волевых качеств,
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера,
- выполнение нормативов ОФП,
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности,
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств,
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.

Возраст обучающихся – от 8 до 15 лет. Группы формируются из детей и подростков обоего пола. Если есть возможность, то при формировании групп учитывается, что разница в возрасте не должна превышать 5 лет. Предварительная подготовка детей для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не требуется. При поступлении ребенок предоставляет медицинскую справку от участкового педиатра о возможности заниматься в спортивно-оздоровительной группе.

Сроки реализации Программы – 252 часа в год, длительность – 2 года.

Форма и режим занятий – тренировочные занятия проводятся в течение 42 учебных недель, 6 часов в неделю (три тренировочных занятия по 2 академических часа, 1 академический час = 45 мин). Форма организации деятельности – групповые занятия. Основными формами тренировочных занятий в ДЮСШ «Гонг» являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере.

Ожидаемые результаты:

- дети и подростки вовлечены в занятия физической культурой и спортом, получают всестороннее физическое развитие, в процессе которого формируется здоровый образ жизни, воспитываются волевые, нравственные и эстетические качества личности;
- у обучающихся формируется устойчивый интерес и позитивное отношение к спортивной деятельности и тяжелой атлетике в частности;
- закрепляются навыки тренировочной деятельности;
- обучающиеся, успешно выполняющие нормативы по ОФП, зачисляются в группы предпрофессиональной или спортивной подготовки.

1.1. Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Возраст учащихся, лет	Количество учащихся в группе, чел.			Общий объем подготовки, кол-во часов		Уровень спортивной подготовленности
		мини мальн ое	макси мальн ое	реком ендуе мое	в год	в неделю	
Спортивно-оздоровительный	8-11	10	30	15	252	6	Прирост показателей ОФП и СФП

1.2. Планирование и учет тренировочного процесса

1. Тренировочный процесс в ДЮСШ «Гонг» планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной Программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. 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 и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид подготовки	Год обучения	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	10	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	135	112
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	86	99
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану (с 10 лет)	
5	Тренерская и судейская практика	13	14
6	Медицинское обследование	4	4
7	Восстановительные мероприятия	-	9
8	Сдача контрольных нормативов	4	4
Всего:		252	252

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и структура спортивной подготовки

Тренировочный процесс по данной Программе в ДЮСШ «Гонг» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Групповые тренировочные занятия состоят из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.
Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;

«двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Владение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

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

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

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

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако, в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной

настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

3.2. Распределение тренировочных средств по годам подготовки

В тренировочном процессе запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. Расширение состава средств СФП в годы подготовки, обусловлено необходимостью хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах, фронтальные приседания и приседания в «ножницах» со штангой; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.

Итого 26 упражнений.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов спортивно-оздоровительных групп, одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки. На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям.

На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе повышения спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

3.3. Медицинское обследование

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

3.4. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности ЦСП необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений,

травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

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. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. *Субъективно атлет* не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. *Объективные симптомы* - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация 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 - способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет 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 сердечнососудистой 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 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.

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.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач программы является подготовка учащихся к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности тренировочного процесса осуществляется прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	СО-1	СО-2
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)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 ⁰ (не менее 3 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100 ⁰ (не менее 4 раз)
	-	Поднимание туловища за 30 с (не менее 7 раз)
Выносливость	Вис на перекладине (не менее 10 с)	Вис на перекладине (не менее 15 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку высотой 30 см за 10 с (не менее 5 раз)	Прыжки на гимнастическую скамейку высотой 30 см за 10 с (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности обучающихся 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. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Закон Краснодарского края «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» № 2223-КЗ от 10.05.2011 г. (с изменениями и дополнениями от 9.07.2013 г.)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
6. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения (письмо Министерства образования и науки КК от 10.07.2015 г. № 47-10164/15-14 «О направлении методических рекомендаций»).
9. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ., - М., 2005.