

Автономное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа - Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атал» муниципального образования Козловского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета
« 01 » октября 2019 г., протокол №2

Утверждаю
АУ ДО ДЮСШ-ФОК
"Атал" МО Козловского района
_____ Петров Ю.А.
Приказ № 94 от 01 октября 2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Гиревой спорт»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями (приказ Министерства спорта России от 15.11.2018 №939)
с учетом требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» (приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. N 1078)

Срок реализации программы: 8 лет
Разработчик программы:
тренер-преподаватель:
Краснов И.Н.

Рецензенты:
Зав. кафедрой спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»,
доктор педагогических наук, (13.00.08;13.00.04)
профессор - Г. Л. Драндров
Кандидат педагогических наук,
Доцент – А. С. Зейнетдинов

г.Козловка
2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по гиревому спорту.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по гиревому спорту в АУ ДО «ДЮСШ – ФОК «Атал» Козловского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

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

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- ***Основы профессионального самоопределения:*** формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

различные виды спорта и подвижные игры:

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

Судейская подготовка:

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

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Характеристика вида спорта.

Тяжёлая атлétика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.

Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования. Некогда в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -7

Минимальное количество обучающихся в группах -15

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

УГЭ ло.2 л.о.-2	УГЭ ло.2 л.о.-1	ЭНП свыше.1 г.о.	ЭНП 1 г.о.
Т	Т	Т	Т
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
П	П	П	П
Э	Э	Э	Э
Э	Э	Э	Э
П	П	П	П
П	П	П	П
Т	Т	Т	Т
Т	Т	Т	Т
С	С	С	С
С	С	С	С
С	С	С	С
С	С	С	С
С	С	С	С
С	С	С	С
С	С	С	С
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П
П	П	П	П

ЭНП до 1 г.о.-Этап начальной подготовки до одного года обучения

ЭНП 1 г.о-Этап начальной подготовки первого года обучения

ЭНП свыше 1 г.о.-Этап начальной подготовки свыше одного года обучения

УТЭ до 2 л.о. -1-Учебно тренировочный этап до двух лет обучения – первого года обучения

УТЭ до 2 л.о. -2-Учебно тренировочный этап до двух лет обучения - второго года обучения

УТЭ свыше 2 л.о. -3- Учебно тренировочный этап свыше двух лет обучения -третьего года обучения

УТЭ свыше 2 л.о. 4-Учебно тренировочный этап свыше двух лет обучения - четвертого года обучения

УТЭ свыше 2 л.о. 5-Учебно тренировочный этап свыше двух лет обучения - пятого года обучения

План учебного процесса.

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до1г.о.	ЭНП 1 г.о.	ЭНП с.1г.о.	УТЭ 1 г.о	УТЭ 2 г.о	УТЭ 3 г.о	УТЭ 4 г.о.	УТЭ 5 г.о. 18 часов	УТЭ 5 г.о. 20 часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16
	Общий объем часов	3484		251	3484	32	40		312	468	520	624	728	832		
1.	Обязательные предметные области	523							148	134	81	72	61	27		
1.1.	Теоретические основы ФКи С	32							7	6	5	5	5	4		
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	38							8	8	7	6	5	4		
1.3.	Основы профессионального самоопределения	40							4	5	6	7	9	9		
1.4.	Вид спорта	45							5	6	7	8	9	10		
2.	Вариативные предметные области	58								5	10	12	15	16		
2.1.	Различные виды спорта и	368							124	109	56	46	33			

	подвижные игры															
2.2.	Судейская подготовка	58							5	10	12	15	16			
3.	Теоретические занятия	251		251					16	29	37	45	58	66		
4.	Практические занятия	2652	402						284	388	402	483	511	584		
4.1.	Тренировочные мероприятия	2579							280	379	393	470	493	564		
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	73							4	9	9	13	18	20		

Расписание учебных занятий приложение №1.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1.История развития избранного вида спорта

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В начале 60-х годов группа тренеров Российского Совета ДСО «Урожай» сделала первую попытку разработать правила и программу соревнований по гиревому спорту для Всероссийского конкурса сельских силачей, который на долгие годы стал одним из основных мероприятий и открыл имена первых выдающихся гиревиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23-24 ноября 1985 года в Липецке состоялся Первый чемпионат СССР по гиревому спорту, который вылился в настоящий праздник для любителей гиревого спорта.

Выход на всесоюзную арену дал новый толчок для развития гиревого спорта, признание его в спортивных кругах страны.

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

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

После распада СССР, произошли большие изменения в структуре руководства физкультурным движением. Всесоюзные федерации по видам спорта, как и Спорткомитет СССР,

прекратили свое существование. Щанкин В.К. вынужден был перейти на другую работу и сразу же отошел от дел федерации.

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

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

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

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

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

Тема 2. «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

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

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

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

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

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

Тема 3. «Знание этических вопросов спорта».

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

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

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

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

Тема 4. «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

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

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

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

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

Тема 5. «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по гиревому спорту, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

Цель занятия: Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

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

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

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

Спортивные разряды:

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

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

Юношеские разряды присваиваются только в тех видах спорта, где возраст объективно даёт подавляющее преимущество над противником, независимо от уровня его подготовки (где определяющими являются такие качества, как физическая сила, быстрота движений,

выносливость, скорость реакции). В тех видах, где возраст не играет определяющей роли (например, в интеллектуальных играх), юношеские разряды не присваиваются.

Требования и порядок присвоения званий

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

Тема 6. «Основы спортивного питания».

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

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

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

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

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

В случаях когда спортсменам-гиревикам и культуристам необходим особенно точный учет калорий, необходимо за основу принимать общую характеристику телосложения. Для регистрации затраченной энергии и расхода калорий удобно завести дневник, в котором отмечается количество съеданной пищи, рассчитана ее калорийность по таблицам, взятым из

специальных справочников. Эти данные помогут узнать калорийность определенных продуктов и содержание в них питательных веществ. Учитывая имеющуюся информацию, можно с большей легкостью менять состав пищи с целью достижения определенного результата. После того как рацион будет с точностью определен, последующие расчеты больше не понадобятся, так как потребность организма в пище постоянно меняется.

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

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

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

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

Тема 7. «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

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

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

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

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет – на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет только на 2-3 см.

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

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

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

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

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

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

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

2. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

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

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

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

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и

прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

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

Тема 2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

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

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

Тема 3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

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

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

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

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

Тема 4 Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по легкой атлетике.

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

–готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

Использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

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

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

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

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

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

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

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

3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально значимых качеств личности.

Цель: развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Методические приемы: объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

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

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

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

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

Тема 2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть

собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

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

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

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

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

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

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

Тема3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностями и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд. Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта.

В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах:

- развитию познавательных,
- творческих навыков учащихся,
- умений самостоятельно искать информацию,
- развитию критического мышления;

самостоятельной деятельности учащихся:

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

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

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

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

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы. Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

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

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

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

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

3. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи - психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

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

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

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

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

Тема 2. Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц ног и спины

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

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

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

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

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

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

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-разгибателей рук

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

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

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

Сгибания-разгибания рук в упоре на брусках.

Сгибания-разгибания рук в стойке на руках на брусках.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-сгибателей пальцев

Удержание двух гирь в висе.

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

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

Все три упражнения выполняются на время.

Специальные упражнения для отработки техники толчка

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

Удержание гирь в положении на грудь и удержание гирь в положении фиксации. При выполнении этих двух упражнений можно перемещаться по помосту, поворачиваться вокруг своей оси, изменять ритм дыхания, тонус всех мышц стараться максимально понизить.

Применяется на этапе разучивания для выработки правильного положения тела в И.П. для выполнения толчка и в момент фиксации, а также на этапе совершенствования для воспитания специальной статической выносливости.

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

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

Специальные упражнения для совершенствования навыков выполнения рывка

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

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

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

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

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

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

Специальные упражнения для отработки техники толчка по длинному циклу

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

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

Рассмотрим только специальные упражнения для отработки техники второй части.

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости

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

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

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

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

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

Тема3 Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.
Методические приемы: Объяснение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.

- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.

- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.

- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

Тема 4 Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

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

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

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

Тема 5. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

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

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

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

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию

. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

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

Тема 6. Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

.1 Характер и программа соревнований

1.1 Характер и программа соревнований определяется Положением о соревнованиях.

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

- толчок;

-толчок по длинному циклу;

-рывок;

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

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

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

1.5 Спортсмен, участвующий в двоеборье, получивший 0 очков в толчке, к рывку не допускается.

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

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

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;

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

- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

.2 Участники соревнований

.2.1 Возрастные группы.

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

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

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

- юниоры и юниорки 19 - 22 лет;

- мужчины и женщины старше 22 лет.

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

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

2.1 Весовые категории

Младшие	Старшие	Мужчины,	Младшие	Старшие	Женщины,
---------	---------	----------	---------	---------	----------

юноши	юноши	юниоры	девушки	девушки	юниорки
до 48кг	до 58кг	до 63кг	до 48кг	до 53кг	до 58кг
до 53кг	до 63кг	до 68кг	до 53кг	до 58кг	до 63кг
до 58кг	до 68кг	до 73кг	до 58кг	до 63кг	до 68кг
до 63кг	до 73кг	до 78кг	свыше 58кг	свыше 63кг	свыше 68кг
до 68кг	до 78кг	до 85кг	-	-	-
до 73кг	до 85кг	до 95кг	-	-	-
свыше 73кг	свыше 85кг	свыше 95кг	-	-	-

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

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

3 Допуск спортсменов к соревнованиям

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Привезти на соревнования оригинал заявки и сдать в секретариат.

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

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

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

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

4 Медицинский контроль

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

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

5 Взвешивание

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

5.2 Взвешивание проводится в специально отведенном помещении. Весы должны быть проверены накануне соревнований, о чем составлен акт. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, судьям, назначенным на взвешивание и одному официальному представителю от команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

5.3 Вес спортсмена не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела, установленного для соответствующей весовой категории.

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

6 Порядок выступления спортсменов

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

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

7 Правила выполнения упражнений. Общие положения.

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

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

7.2 Участник, опоздавший на представление, к соревнованиям не допускается.

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

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

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

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

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

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

Толчок

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

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

7.10 Команда «Стоп» подается:

-за остановку гирь на плечах;

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

А.7.11 Команда «Не считать» подается:

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

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

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

Толчок ДЦ (длинный цикл)

7.12 Выполняется по тем же правилам, что и толчок.

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

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

Рывок

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

7.16 Смена рук производится один раз, внизу.

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

7.18 Команда «Стоп» подается:

- при остановке гири на плече или помосте, при выполнении второго замаха на второй руке;
- При невыполнении команды «Переложить».

А.7.19 Команда «Не считать» подается:

- при «дожиме» гири;
- при отсутствии фиксации подъема гири над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гири);
- при касании свободной рукой, какой либо части тела, гири или помоста;

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

8 Подача протеста

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

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

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

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

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

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

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

Тема 7. Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

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

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

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

Развитие самостоятельности и активной позиции. На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и

включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

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

4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цели:- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Тема 1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

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

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

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

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

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 3. Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

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

Тема 4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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

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

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

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

5. Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»

Тема 1. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Судейская коллегия

1.1 Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей соревнования.

1.2 В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах, секретарь, секретарь на дублирующем протоколе, судья-информатор, судья при участниках, технический инспектор, врач и комендант соревнований.

1.3 При проведении соревнований с количеством участников более 50 человек, число судей увеличивается. Состав судейской коллегии при разном количестве участников и количестве соревновательных дней указан в приложении № 1

1.4 Права и обязанности спортивного судьи по гиревому спорту определены Положением, утвержденным Министерством спорта РФ. Выписка из Положения:

21. Спортивный судья имеет право:

- а) в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок, а также судейскую эмблему;
- б) проводить семинары и инструктажи по поручению федераций гиревого спорта (за исключением судьи третьей категории»);

22. Спортивный судья обязан:

- а) обеспечивать соблюдение правил соревнований по гиревому спорту и положения (регламента) о спортивном соревновании;
- б) знать правила соревнований по гиревому спорту, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять её на практике;
- в) осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы;
- г) быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне;
- д) бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил вида спорта и поведения со стороны участников, тренеров, представителей;
- е) повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня;
- ж) исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной Правилами.

1.5 Судья должен иметь единую форму одежды: темно-синий пиджак, черные брюки белую рубашку и бордовый галстук с логотипом ВФГС.

1.6 Для хозяйственного обеспечения, организация, проводящая соревнования, выделяет в распоряжение главной судейской коллегии коменданта соревнований.

1.7 Главная судейская коллегия. В состав главной судейской коллегии входит главный судья, главный секретарь и их заместители.

1.8 Из состава наиболее квалифицированных судей формируется апелляционное жюри в количестве 3 или 5 человек, которое возглавляет главный судья.

1.9 Апелляционное жюри:

- следит за соблюдением правил и положения о соревнованиях - принимает заявления, протесты, выносит по ним решения;
- отменяет решение судьи-фиксатора при явном нарушении правил соревнований;
- отстраняет от работы судей, совершивших грубые ошибки;
- снимает с соревнований участников за техническую неподготовленность;
- все решения жюри принимает большинством голосов.

1.10 Главный судья и его заместитель. Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкое проведение, дисциплину, безопасность и создание равных условий для всех участников.

1.11 Главный судья обязан:

- перед началом соревнований провести инструктаж-семинар, заседание судейской коллегии и совещание с представителями команд;
- проверить места проведения соревнований, их оснащенность, соответствие правилам соревнований и требованиям техники безопасности;
- определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад;
- руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы;
- обеспечить контроль над работой судей;
- принять к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты, принять по ним решения;
- представить в установленные сроки, в организацию проводящую соревнования, отчетную документацию о соревнованиях;
- назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

1.12 Заместитель главного судьи руководствуется указаниями главного судьи, при отсутствии последнего, выполняет его обязанности.

1.13 Главный секретарь:

- готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления;
- оформляет протоколы заседаний судейской коллегии, распоряжения и решения главного судьи;
- с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, руководителям команд и корреспондентам;
- составляет акты об установлении рекордов;
- обрабатывает всю документацию соревнований;
- предоставляет главному судье материалы для отчета;
- ведет учет и фиксирует решения по протестам, замечаниям и предложениям.

1.14 Судья на помосте:

- громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов;
- фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «не считать»;
- подает команды «стоп» и «переложить», объявляет окончательный результат участника.

1.15 Секретарь соревнований:

- заполняет карточки участников на взвешивании и протокол соревнований;
- вызывает участников на помост в порядке очередности определенной жеребьевкой.

1.16 Судья-информатор объявляет решения (распоряжения) главного судьи, передает текущую информацию Оргкомитета для участников и зрителей.

1.17 Судья при участниках:

- готовит участников для выхода на помост;
- проверяет форму одежды и вспомогательные средства, разрешенные правилами соревнований;
- выводит участников на представление.

1.18 Судья при участниках является посредником между участником и главной судейской коллегией в случае возникновения вопросов, конфликтных и непредвиденных ситуаций.

1.19 Технический инспектор:

- до начала соревнований, вместе с комендантом проверяет наличие инвентаря и оборудования, вес гирь, работу весов, оргтехники, радиоузла;
- в процессе соревнований контролирует их исправность;
- контролирует порядок в соревновательной зоне, разминочном зале, раздевалках и душевых комнатах;
- обеспечивает безопасность и порядок во время проведения соревнований.

1.20 Технический инспектор дает указание коменданту соревнований на устранение выявленных недостатков в процессе проведения соревнований. В чрезвычайной ситуации принимает

экстренные меры по эвакуации участников и зрителей из опасной зоны, сообщает о происшествии в МЧС.

1.21 Врач соревнований входит в состав главной судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

1.22 Врач соревнований:

- проверяет наличие визы врача и печати в заявке о допуске участников к соревнованиям;
- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе проведения соревнований;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проживания и питания участников;
- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участника, определяет возможность его дальнейшего выступления;
- принимает решение о снятии участника с соревнований по медицинским показаниям, дает письменное заключение о причине его снятия;
- по окончании соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

1.23 Комендант соревнований:

- отвечает за своевременную подготовку инвентаря и оборудования, мест проведения соревнований, разминочного зала, раздевалок и душевых комнат, помещений для отдыха спортсменов, комнат для судей, представителей, прессы;
- обеспечивает церемониал торжественного открытия и закрытия соревнований техническими средствами и атрибутикой;
- выполняет указания главного судьи, технического инспектора и представителя организации, проводящей соревнования в вопросах технического обеспечения соревнований.

Тема 2. Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

- 1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;
- 2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;
- 3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;
- 4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;
- 5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;
- 6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;
- 7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекосы в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

Тема 3. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория «юный спортивный судья» присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

Объемы учебных нагрузок:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

Методические материалы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

АУ ДО ДЮСШ- ФОК «Атал» организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в АУ ДО ДЮСШ- ФОК «Атал» осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором АУ ДО ДЮСШ- ФОК «Атал»

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Спортивная тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятия о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов гири (КПГ), упражнений, КПГ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятия о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовые, месячные, недельные, отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидность уроков. Требования к урокам.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различных циклах тренировок: годовые, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях

Планирование спортивной тренировки

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка- основа спортивных успехов тяжелоатлетов.

Критерии и параметры тренировочных нагрузок – их учет и анализ.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета -его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования:

--перспективное, (четыре летнее),

--текущее (на год),

--оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов около предельных и предельных отягощений.

Формы тренировочных программ. Перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех учебных групп:

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 гиревому. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях гиревым спортом. 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 гиревика.

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 гиревика в период подготовки и во время соревнований.

психологическая подготовка

Для всех учебных групп:

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 гиревика. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:

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 групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства:

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП гиревика.

Характеристика физических качеств гиревика: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Методы выявления и отбора одаренных детей:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов гиревика и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация гиревика. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого гиревика, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

. К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий,
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;
- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

Групповой метод.

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

Индивидуальный метод

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

Профессиональная ориентация обучающихся.

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе АУ ДО ДЮСШ- ФОК «Атал» по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

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

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

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

1.Общественно – патриотическое направление.

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

2. Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».
3. Беседы о профилактике ДТП.
4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

6 Система контроля и зачетные требования.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольно – переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

группы	Упражнения общей физической подготовки					
	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 30 м, с	Челночный бег 3×10, с
НП - 1	4-6	8-12	120-140	10-20	5,8-5,0	9,6-10,5
Упражнения специальной подготовки						
НП - 1	Правильная техника выполнения движения Без разряда		Правильная техника выполнения движения Без разряда			

Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

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

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

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

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

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

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

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

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

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

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

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

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

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

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

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

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

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

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

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

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

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

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

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
Б) в 1912 году за «Оду спорта»
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК
Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Методические указания организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в АУ ДО ДЮСШ- ФОК «Атал» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гиревой спорт;
- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гиревой спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе

планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гири тренировочные разновесные 6, 8, 10,12, 14,	штук	16
2.	Гири соревновательные:		
	16 кг	штук	12
	24 кг	штук	12
	32 кг	штук	12
3.	Помост (1,5 м x 1,5 м)	штук	6
4.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
5.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
6.	Весы электронные	штук	2
7.	Ящик для магнезии	штук	2
8.	Зеркало настенное 0,6x2 м	штук	6
9.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6
10.	Секундомер	штук	3
11.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
12.	Палки гимнастические	штук	12
13.	Гантели разборные (разновесные)	штук	10
14.	Скакалки	штук	12
15.	Маты гимнастические	штук	6
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
20.	Кушетка массажная	штук	1
21.	Стулья	штук	6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
Безуглов В.И. «Старая любовь не ржавеет»// Спортивная жизнь России – 1993, №11-12, с 14-15.
2. Вальков Л.И. «Гири противоречий на ногах гиревого спорта»//Спортивная жизнь России – 1999, №5, с 24-25.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Виноградов Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
5. Воробьев А.Н. «Тяжелоатлетический спорт». М., ФиС, 1984.
6. Воропаев В.И. «Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика: Диссертация кандидата педагогических наук в виде научного доклада», МГАФК. – Малаховка, 1997.
7. Воротынцев А.И. «Гири. Спорт сильных и здоровых». М., Советский спорт, 2002.
8. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
9. Гавацко С.И. «Богатырям России»// Спортивная жизнь России – 1990, №8, с 15-16.
10. Гиревой спорт – 2000. Справочник-календарь ВФГС.
11. Гиревой спорт – 2001. Справочник-календарь ВФГС.
12. Гиревой спорт – 2002. Справочник-календарь ВФГС.
13. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
14. Гиревой спорт. Правила соревнований с добавлениями и изменениями, утверждёнными Исполкомом МФГС 22 апреля 2000г.
15. Гиревой спорт. Программа для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов./ Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров РСФСР. М., 1985.
16. Гиревой спорт: Правила соревнований: Утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2013 №1099.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.Н. «Самоконтроль при занятиях физической культурой». М., ФиС, 1984.
18. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
19. Двухпудовки на берегах Волги: Национальные виды спорта.// Спортивная жизнь России – 1998, 32, с 14-15.

20. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
21. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. «Занимайтесь гиревым спортом». М., Советский спорт, 1991.
22. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
23. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». М., ФиС, 1977.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
25. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
26. Мороз Р.П. «Развивайте силу». М., ФиС, 1973.
26. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.
27. Пальцев В.М. «Гиревой спорт: Учебное пособие». Смоленск, СГИФК, 1998.
28. Поляков В.А., Воропаев В.И. «Гиревой спорт». М., ФиС, 1988.
29. Поляков В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
30. Пономарев С.Н. «Бычок», стриженный под гирю.// Спортивная жизнь России – 1997, №12, с 14-15.
31. Пономарев С.Н. «Соль-Илецк пошел на Москву: Чемпионат и Кубок Росси по гиревому спорту»// Спортивная жизнь России – 2000, №4, с 14-16.
32. Пономарев С.Н. «Танцующая гиря»// Спортивная жизнь России -1995, № 9, с 4.
33. Пономарев С.Н. «У гири своя столица: Заметки с первого Чемпионата мира»// Спортивная жизнь России – 1994, №3, с 11-12.
34. Пономарев С.Н. «Черно-белая жизнь «человека - рекорда»// Спортивная жизнь России – 1995, №12, с 33-34.
35. Ромашин Ю.А. «Ее величество гиря: методические рекомендации для занятий гиревым спортом»// Спортивная жизнь России – 2002, №1, с 23.
36. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
37. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
38. Талага Е.Н. «Энциклопедия физических упражнений». М., ФиС 1998.
39. Типовое положение о дополнительном образовании детей.
40. Типовой план-проект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
41. Третьяков И.И. «Гиревое двоеборье». М., ФиС, 1985.
42. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией А.Н. Воробьева. М., ФиС, 1988.
43. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

44. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

45. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт [от 26.12.2014 N 1078](#)

46. Шапошников Ю.А. «Развивайте силу: упражнения с гирями»// Наука и жизнь – 1990, №4, с 142-143.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.giri-iukl.com - Вэб-сайт Международного союза гиревого спорта
2. www.vfgrs.ru - Вэб-сайт Всероссийской федерации гиревого спорта
3. www.omskfgrc.pf – Вэб-сайт Омской федерации гиревого спорта
4. www.vfgsto.ru - Вэб-сайт федерации гиревого спорта Тюменской области.
5. www.mosfgrs.ru - Вэб-сайт Московской федерации гиревого спорта
6. www.girevik-online.ru - информационный портал
7. www.sportwiki.to – информационный портал
8. www.girya-sport.ucoz.ru – информационный портал
9. www.battlebell.ru – информационный портал
7. [http:// www.minsport.gov.ru.-](http://www.minsport.gov.ru) официальный сайт Министерства спорта РФ