

Копия

Управление образования, опеки и попечительства Администрации Дмитриевского
района Курской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» сентября 2021 года
протокол № 02

Утверждено приказом № 1-56
от 09 сентября 2021 года
Директор МБУ ДО «Центр детского
творчества»



В.Тарасова

**Дополнительная
общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Атлетическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Программу разработал:
Рытиков Кирилл Юрьевич,
Тренер-преподаватель



Дмитриев – 2021 г



Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Одним из средств физического развития учащихся и популярным среди молодёжи в настоящее время является воспитание силовых возможностей. Многие сотни лет для человечества сила и физическая красота является символом гармоничного развития, одной из составляющей идеала развития личности. Сила – фундамент и необходимый компонент всех физических качеств. Она необходима человеку в трудовой, военной и профессиональной деятельности, в быту в течение всей жизни. Развитие силовых возможностей предусматривает не только развитие максимальной, динамической силы, но и наращивание мышечной массы, развитие скоростно-силового и взрывного характера.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Полный спектр силовой подготовки объединяется названием «Атлетическая подготовка». Так названа и дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту – программа), которая имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Занятия атлетической подготовкой способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Актуальность и практическая значимость программы:

За последние 100 лет условия жизни на Земле серьёзно изменились. По данным академика А. И. Берга, 100 лет назад 96% работы всего человечества выполнялось за счёт мышечных усилий и лишь 4% этой работы осуществлялось машинами. В настоящее время произошли

противоположные изменения: 97% всей физической работы выполняется машинами и только 3% усилий приходится на мышечную деятельность человека. Негативные последствия этой тенденции выражаются в резком сокращении движений, снижении мышечной работы, т.е. гипокинезия приводит к быстрому одряхлению организма. В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодёжи и их физической подготовки. Из всего вышеуказанного можно сделать вывод: проблема здоровьесбережения, формирования и развития ценностей здорового образа жизни на современном этапе приобретают идею национальной стратегической задачи. Поэтому физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности и формирование здорового образа жизни у молодёжи также актуально на сегодняшний день.

Полученные знания, навыки и умения обучающиеся в дальнейшем могут использовать в повседневной жизни, в быту, при прохождении службы в вооруженных силах РФ, в профессиональной деятельности в различных специальных ведомствах и службах. Занятия по данной программе содействуют развитию и оздоровлению подростков, повышают их сопротивляемость заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма.

Занятия атлетизмом будут и процессом формирования личности обучающихся: они воспитывают волю, целеустремлённость, трудолюбие, дисциплину, решительность, настойчивость; формируют коммуникативные качества: товарищество, взаимоуважение, общительность, доброжелательность, коллективное взаимодействие.

Таким образом, концептуальной идеей программы является идея гармоничного развития личности посредством регулярных занятий спортом. Поэтому ведущим принципом, на котором базируется построение учебного материала – личностно-ориентированное обучение. Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и личностное развитие: физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся.

Особенностями данной программы является:

- применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учётом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.
- оптимизация учебного процесса применительно к одарённым учащимся;
- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объёме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Адресат программы:

Программа ориентирована на юношей в возрасте 14-18 лет. Для этого возраста характерно физиологическое созревание и социальное взросление личности. Важность этого возраста определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Особенно выделяется стремление юношей самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Для них характерна эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Поэтому необходимо, признавая самостоятельность обучающихся, тактично оказывать ненавязчивую поддержку. Наиболее успешно в возрасте 14-18 лет развиваются у юношей скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. В этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. В связи с этим занятия атлетизмом - системой упражнений с отягощениями - должны быть рациональны и под контролем, а также необходимо учитывать личные особенности развития и реальный биологический возраст обучающихся.

Нормативно-правовая база:

В разработке данной Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
- Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом Управления образования, опеки и попечительства Администрации Дмитриевского района Курской области;
- Положение о дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

Объём и сроки освоения программы:

Учебный курс рассчитан на 1 года обучения. Программа 1-го года обучения составляет 216 часов (9 учебных месяцев). Общий объём курса 216 учебных часов.

Еженедельная занятость обучающихся не превышает допустимых по СанПиНам 6 часов в неделю для воспитанников первого года обучения групп начальной подготовки.

Содержание и материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

"Стартовый уровень" (1-й год обучения) Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы.

Физическое совершенствование обучающихся, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни средствами атлетической подготовки.

Задачи:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- развитие познавательного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений;
- выполнение нормативов спортивных разрядов.
- изложение фактов истории развития пауэрлифтинга, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный блок	2	1	1	собеседование
2.	Краткий обзор атлетизма	4	4		опрос
3.	Рабочие места, оборудование, снаряжение	2	2	-	тестирование
4.	Гигиена и самоконтроль	2	1	1	тестирование
5.	Общая и специальная физическая подготовка	178	13	165	зачёт
6.	Соревнования	10	-	10	соревнование
7.	Контрольные упражнения	6	4	2	зачёт
8.	Повторение	10	-	10	Тестирование, опрос
9.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	216	26	190	

Содержание учебного плана I года обучения.

Тема 1. Вводный блок (2ч)

Теория: Правила поведения в атлетическом зале. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах и со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях на тренажёрах и со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Практика: Практическая демонстрация способностей обучающихся.

Форма контроля: собеседование.

Тема 2. Краткий обзор атлетизма (4ч)

Теория: Силовые упражнения до возникновения атлетизма. Тяжёлая атлетика. Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. Достижения и современное развитие тяжёлой атлетики, бодибилдинга и пауэрлифтинга. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение (2ч)

Теория: Спортивная и атлетическая терминология. Специальная терминология тяжёлой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, гиревого спорта. Рабочее место. Устройство тренажёров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь, соревновательные комбинезоны и майки, бинты, пояса.

Форма контроля: тестирование.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль атлетических занятий (2ч)

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объёмы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Практика: Демонстрация соблюдения норм гигиены. Беседа на тему: «Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков».

Форма контроля: тестирование.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка(178ч)

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий атлетическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях атлетизмом юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения и комплексы.

Практика: Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, прыжки, выпады. Специальная физическая подготовка. Вспомогательные упражнения. Комплексы упражнений для решения специальных задач. Комплексы упражнений для развития силы, гибкости. Комплексы для коррекции веса – увеличение и снижение. Комплексы для коррекции формы талии, рук, ног, груди, осанки. Комплексы для наращивания масс отдельных групп мышц.

Форма контроля: зачёт.

Тема 6. Соревнования (10ч)

Практика: Соревнования между группами, командные и личные по следующим видам:

- пауэрлифтинг
- армреслинг

Форма контроля: соревнование.

Тема 7. Контрольные упражнения (6ч)

Теория: Проверка знаний терминологии по основным темам программы.

Практика: Выполнение контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Форма контроля: зачёт.

Тема 8. Повторение (10ч)

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

Форма контроля: тестирование, опрос

Тема 9. Итоговое занятие (2 ч).

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год;

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- овладение основами общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- сформированность положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение основами морально-волевых качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные

Научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные

- развитость познавательного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни.
- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений;
- выполнение нормативов спортивных разрядов.
- знание истории развития пауэрлифтинга, его роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- сформированность основных физических качеств.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-учебный график

Календарно-учебный график 1-го года обучения

на 2021-2022 учебный год

Всего учебных недель - 36, 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности годам обучения по	Формы и сроки проведения									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Учебно-тренировочные занятия	10-29.09	01.10-29.10	01.11-29.11 (04.11-П)	01.12-31.12	12.01-31.01	02.02-28-02(23.02-П)	02.03-30.03 (08.03-П)	01.04-29.04	02.05-25.05 (09.05-П)	
2.	Экскурсии						18.02				
3.	Участие в массовых мероприятиях			8.11		11.01		27.03			
4.	Участие в соревнованиях				22.12					13.05	
5.	Промежуточная аттестация (проведение соревнований внутри секции)								12.04-30.04		
6.	Каникулярный период		28.-31.10	1.11-03.11	31.12	01.01-12.01		22.03-31.03			
	Группа №1 Итого учебных дней:	9	13	13	14	9	12	13	13	12	108
	Группа №2 Итого учебных дней:	9	13	13	14	9	12	13	13	12	108

2.2. Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в атлетическом зале площадью 55 кв. м. Имеется раздевалка площадью 22 кв.м. Пол застелен линолеумом. Имеются учебные тренажёры, предназначенные для выполнения программного материала «Специальная физическая подготовка», необходимые снаряды.

По периметру учебного кабинета развешаны учебно-наглядные пособия, а также стенды, содержащие информацию о деятельности объединения.

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность тренера курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения. (Школа педмастерства) и через курсовую подготовку в КИРО.

Материально-техническое обеспечение программы.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

Информация об имеющемся оборудовании представлена в таблице.

Таблица.

Оборудование и спортивный инвентарь для учебных занятий.

№ п/п	Наименование	Необходимо	Имеется
1.	Брусья	1	1

2.	Наклонная скамья	1	1
3.	Горизонтальная скамья	1	1
4.	Тренажёр для ног	1	1
5.	Скамья Скотта	1	1
6.	Силовой блок	1	1
7.	Перекладина	1	1
8.	Гриф	3	3
9.	Гриф – W	2	1
10	Гантели разборные	12	6
11.	Многофункциональный тренажёр	1	1
12.	Пояс атлетический	4	2
13.	Колесо для прессы	2	1
14.	Зеркала	3	3
15.	Отягощения для штанги	245 кг.	245 кг.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Собеседование Опрос Тестирование Зачёт	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ

Соревнование Беседа Сдача нормативов Анализ продуктов деятельности	Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи
--	--	---

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса на уровне спортивной секции отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий учащимися;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (2 раза в год);
- участие обучающихся в различных мероприятиях;
- участие обучающихся в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики : тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа и др.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ **для предметных (образовательных) результатов:**

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;

- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

Для определения планируемых результатов по обученности и развитию обучающихся при реализации обучающих задач блока «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» разработан перечень основных знаний, умений и навыков обучающихся, формируемых в процессе учебно-тренировочных занятий. (Приложение №1, №2, №3, №4)

Общая физическая подготовка

1-й год обучения

Нормативы	Оценка	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Подтягивание на перекладине	3	2		5		6			9	
	4	5		8		9			10	
	5	8		10		12			13	
Отжимание от брусьев	3	3		6		7			8	
	4	6		8		10			12	
	5	8		12		13			15	
Отжимание от пола	3	5		8		10			13	
	4	8		12		13			16	
	5	12		15		16			18	
«Сжимание» на пресс	3	10		15		22			25	

	4	15		20		25			30	
	5	20		25		28			35	

Приложение №2
Таблица №2

Специальная физическая подготовка 1-й год обучения

Нормативы	Балл	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Жим штанги на горизонтальной скамье	3	40		45		45			50	
	4	45		50		50			55	
	5	50		55		55			60	
Становая тяга	3	50		55		55			60	
	4	55		60		60			65	
	5	60		65		65			70	
Приседание со штангой на плечах	3	35		40		40			45	
	4	40		42		45			50	
	5	45		50		50			55	

Приложение №3

➤ для личностных и метапредметных результатов:

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Результаты диагностики уровней обученности, воспитанности и развития отражены в таблицах (приложение №5)

Приложение №5

Таблица №1

Диагностика уровня обученности воспитанников

№ п/п	Фамилия, имя	Физическая подготовка							
		Отжимание на кулаках от пола		Подтягивание на перекладине		Поднимание туловища из положения лежа		Приседания без отягощения	
		На начало года	Конец года	На начало года	Конец года	На начало года	Конец года	На начало года	Конец года
1.									
2.									
3.									
Средний балл по группе									

№ п / п	Фамилия, имя,	Теоретическая подготовка				Техническая подготовка				Тактическая подготовка		Психологиче ская подготовка		Средний балл обучающего я по данным переметрам	
		Вводный блок		Здоровый образ жизни		Ударная техника		Борцовская техника							
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1															
2															
3															
Средний балл по группе															

Таблица 2

Диагностика уровня воспитанности обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Взаимовыручка, взаимопомощь	Ответственность за общее дело	Морально-волевые качества (сила воли, настойчивость, терпеливость,	Средний балл обучающегося по данным параметрам
----------	--------------	----------------------	-----------------------------	-------------------------------	--	--

								выдержка, смелость)			
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1.											
2.											
3.											
Средний балл по группе											

Таблица 3

Диагностика уровня развития обучающихся

№ п/ п	Фамилия , имя,	Физические способности												Средний балл обучающего ся по данным параметрам	
		Скоростные		Силовые		Скоростно- силовые		Коорди- национные		выносливост ь		Гибкость			
		Нач ало года	Кон ец года	Нач ало года	Кон ец года	Нач ало года	Кон ец года	Нач ало года	Ко не ц год а	Нача ло года	Кон ец года	Нача ло года	Кон ец года	Нач ало года	Кон ец года
1.															
2.															
3.															
Средний балл по группе															

2.5. Методическое материалы

Основные принципы и технологии, используемые в образовательном процессе.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

1) Принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- добровольность и доступность;
- связь обучения с практикой;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;

2) Принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм - уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме, Центре детского творчества.

3) Принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;

4) Принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

Технология проблемного обучения, которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения, которая включает в себя учёт индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

Технология развивающего обучения, которая способствует формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Методы организации образовательного процесса.

Для обучения и в целях совершенствования физических качеств используются методы:

- метод упражнений, в частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;

- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание тяжелоатлетических упражнений по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом упражнении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки тяжелоатлетических упражнений.

Игровой метод может применяться при проведении занятий по физической подготовке.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся.

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником тяжелоатлетических упражнений при их изучении и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике тяжелоатлетических упражнений (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей проведенных соревнований по тяжелой атлетике.

Основными средствами обучения являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 2 группы:

- общеразвивающие упражнения - это упражнения, обеспечивающие разностороннюю работу основных мышечных групп и оказывающие общее воздействие на организм обучающихся; повышающие работоспособность организма, создающие прочную базу для достижения высокого спортивного мастерства;
- специальные физические упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств, специфических для тяжелой атлетики: силы, выносливости.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Алгоритм построения учебного занятия, который позволяет провести его качественно и результативно состоит из трех частей:

- 1.Подготовительной
- 2.Основной
- 3.Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15 - 20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка учащихся к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка»; «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

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

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

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

2.6. Список литературы

Литература, используемая тренером.

1. Научно-методические журналы:
 - «Физическая культура в школе»
 - «Воспитание школьников»
 - «Дополнительное образование и воспитание»
 - «Внешкольник»
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. –338 с.
4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. -№1. -С. 28-31.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей по данной программе

1. Г. Рубцов «Группа здоровья» М., Издательство «Питер» 2005 г.
2. Г. Хрипач «Эффективный бодибилдинг», Издательство «Питер» 2005 г.
3. С. Шестопалов «Бодибилдинг для начинающих», Издательство «Ростов – на Дону» 2001 г.