

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

А.А. Кузнецов

Приказ № 1349 от 21.11.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта тяжелая атлетика**

г. Архангельск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
2.1 Теоретическая подготовка	8
2.2 Общая физическая подготовка	9
2.3 Техническая подготовка	11
2.4. Специальная физическая подготовка	13
2.5 Психологическая подготовка	15
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения Архангельской области «Спортивная школа Олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее СОГ) по виду спорта тяжелая атлетика разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний.

Тяжёлая атлетика – это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье – рывке и толчке.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по тяжелой атлетике предусматривает только спортивно-оздоровительный этап.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации

Прием в ГАУ АО «СШОР «Поморье» в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если спортсмен несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта тяжелая атлетика определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Таблица 1

Возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку в СОГ по виду спорта тяжелая атлетика

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
--------	--------	--	---------------------

Спортивно-оздоровительная	Весь период	6	10
---------------------------	-------------	---	----

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- тренерская и судейская практика.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания ГАУ АО «СШОР «Поморье».

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часов и 6 академических часов в неделю.

Предельную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 2.

Таблица 2

Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3

Общее количество часов в год	252
Общее количество занятий в год	126

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в тяжелой атлетике;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся проводятся контрольные нормативы.

Таблица 3

Контрольные/тестовые нормативы

Контрольные упражнения (тесты)					
Юноши			Девушки		
Прыжок в длину с места (не менее 130 см)			Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		
3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
155 см. и больше	131 – 154 см.	130 см.	151 см. и больше	126 - 150 см.	125 см.

И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук					
3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
21 раз и больше	11-20 раз	10 раз	16 раз и больше	6-15 раз	5 раз
И.п. -стоя на двух ногах. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 сек.					
3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10 раз и больше	9 раз	8 раз	8 раз и больше	7 раз	6 раз
И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с					
3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
19 раз и больше	11-18 раза	10 раз	15 раз и больше	8-14 раз	7 раз
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусам руках					
3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
16 с. и больше	07 – 15 с.	06 с.	11 с. и больше	05-10 с.	04 с.
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке					
3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
4 см и более	2-3см	1см	5 см и более	2-4 см	1 см

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, который строится на доступном для обучающихся уровне с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и потребностей детей.

Таблица 4

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	118
3	Специальная физическая подготовка	79
4	Участие в спортивных соревнованиях, тестирование и контроль	16
5	Техническая подготовка	32
	Всего часов на 42 недели	252

2.1 Теоретическая подготовка

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо

воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

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

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период занятий в спортивно – оздоровительной группе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

2.2 Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие

прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на брусках;
- на перекладине

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места;
- толкание гири

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

2.3 Техническая подготовка

Подготовка тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка).

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно-технических результатов. Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

Подъем штанги связан с взаимодействием между собой многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический) и при быстро сменяющихся максимальных напряжениях и расслаблениях мышц. При этом занимающийся должен сохранить равновесие почти во всех фазах движения.

В тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование техники выполнения классических упражнений. Процесс поиска более рациональных приемов выполнения классических

упражнений продолжается наряду с совершенствованием методики тренировки и обучения.

Рывок. Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам: исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги); подъем штанги от помоста до начала подседа (тяги) -предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв; подсед и вставание; толчок от груди.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вставание из-под седа. Порядок перемещения звеньев тела.

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

2.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к тяжелой представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и подхода в целом, выполняемые с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Благодаря специальной физической подготовке у тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Развитие силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку снизу. Статические усилия на мышцы ног.

Развитие быстроты: бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метания, боксирование, вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения, предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса.

Развитие выносливости: подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления.

Развитие гибкости: маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, упражнения у гимнастической стенки или у стола, с палкой. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развитие ловкости: спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, борьбу, эстафеты с предметами и без предметов. Упражнения на ограниченной опоре.

2.5 Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

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

Средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха; соблюдение режима; разъяснение, критика, одобрение, осуждение, примеры авторитетных людей, поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств.

Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в

соревновании с помощью разных методов воздействия. Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред. Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п. Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно - двигательных представлений, возрастом).

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-педагог может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная (заминка). Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного спортсмена при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так

и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
7. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
8. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.
9. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.