**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа «Аврора»**

Доклад :

«Силовая подготовка»

**Для юношей 10-11 классов**

Руководитель Потапов В.Б.

г.Саратов 2020 год

**Цели и задачи:**

- укрепление здоровья,гармоничное развитие всех систем организма школьников,повышение работоспособности;

- воспитание нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом,воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

- воспитание всесторонне развитого человека готового к труду и обороне;

-формирование желания вести здоровый образ жизни.

**Тематический план по силовой подготовке .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Тема занятий | Всего часов | Теория | Практика |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11 | История возникновения и развития силовых упражнений  Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке  Анатомия человека( строение мышечной системы человека)  Принципы построения тренировочного процесса  ОФП  Методы самоконтроля  Базовые упражнения по силовой подготовке  Принцип нарастающего увеличения нагрузок  Принцип приоритета  Тренировка с гирями  Контрольные нормативы | 1  1  1  1  12  2  16  16  16  4  2 | 1  1  1  1  -  -  -  -  -  -  - | 12  2  16  16  16  4  2 |

**Программный материал:**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Упражнения |
| Теоретическое занятие №1  Теоретическое занятие №2  Теоретическое занятие №3  Теоретическое занятие №4  Общефизическая подготовка  Методы самоконтроля  Базовые упражнения по силовой подготовке  Принцип нарастающего увеличения нагрузок  Принцип приоритета  Тренировки с гирями  Контрольные нормативы | История возникновения и развития силовых упражнений  Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке  Изучение строения мышечной системы человека  Принципы построения тренировочного процесса( чередование тренировки и отдыха, регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, постепенное увеличение подходов к снарядам)  Легкая атлетика: кроссовая подготовка, бег 1-3 км, спортивные игры футбол, волейбол, элементы единоборств  Контроль за своим весом, контроль за своими антропометрическими данными, контроль за ЧСС.  Упражнения направленные на наиболее крупные группы мышц(ноги, спина, брюшной пресс)  Тренировка с небольших весов с постепенным увеличением веса снарядов,увеличение тренировочной нагрузки, увеличение интенсивности тренировки  Проработка наиболее отстающих групп мышц  Выполнение рывка гирей 16кг правой и левой рукой на количество раз  Подтягивание, отжимание, жим лежа, прыжок в длину с места |

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

|  |
| --- |
| Содержание |
| 14 лет | Свыше 14 лет |
| **Для   развития   силы** |  |  |
| 1. Общеразвивающие   упражнения   с   предметами | + | + |
| 2. Упражнения с гантелями | 1-3 кг | 3—5 кг |
| 2. Упражнения с гирей 16 кг | — | + |
| 3. Упражнения  со  штангой  в  положении  стоя  и лежа) | до 10 кг | + |
| 4. Удержание угла в висе и упоре | + | + |
| 5. Силовые  упражнения   с    собственной    массой | + | + |
| 6. Упражнения с партнером | + | + |
| 7. Подвижные и национальные игры | + | + |
| **Скоростно-с иловые** |  |  |
| 1. Прыжки через скакалку | + | + |
| 2. Прыжки на одной и двух ногах | + | + |
| 3, Многоскоки | + | + |
| 4. Выпрыгивание из приседа | + | + |
| 5. Тройные и пятерные прыжки с места | + | + |
| 6. Бег с партнером на спине и плечах | — | + |
| 7. Метание набивных мячей | *+* | + |
| 8. Толкание ядра | — | + |
| 9. Игровые задания по сигналу | + | + |
| 10. Подвижные и национальные игры | + | + |
| **На   общую   и   силовую   выносливость** |  |  |
| 1.Кросс | + | + |
| 2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин | + | + |
| 3. Серийное   выполнение    упражнений   с   умерен-  ной   интенсивностью   (например,  50  подскоков  + 30   приседаний     в   темпе + 30    подскоков).  Повторить 2—3 раза | + | + |
| 4. Круговая тренировка | + | + |
| 5. Спортивные игры | + | + |
| 6. Серийное  выполнение  силовых  упражнений | + | + |
| 7. Вис на согнутых руках | + | — |
| 8. Удержание угла в упоре и висе | + | — |
| **На    координацию   движений** |  |  |
| 1. Разнонаправленные    движения    руками  и  но- гами одновременно и последовательно | + | + |
| 2. Жонглирование различными предметами | + | + |
| 3. Метание на точность | + | + |
| 4. Полосы препятствий | + | + |
| 5. Эстафеты | + | + |
| 6. Подвижные и национальные игры | + | + |
| **На    гибкость** |  |  |
| 1.Пружинящие    наклоны  из   различных    исход-  ных положений | + | + |
| 2. Повороты  и   вращения    туловища  с  большой  амплитудой | + | + |
| 3. Акробатические упражнения | — | — |

Теоретическая подготовка

Теоретический материал для занятий с обучающимися 1 года обучения:

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Режим дня и личная гигиена.
3. Значение физических упражнений для здоровья человека.
4. Значение утренней гимнастики и закаливания.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

6.Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.

7.Первая помощь при травмах на занятии.

Теоретический материал для занятий с обучающимися

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

1. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека
2. **Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена.** Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
3. **Самоконтроль.** Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит,  работоспособность.
4. **Психологическая подготовка.** Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие,  чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности  спортсмена.
5. **Основы методики обучения и тренировки**. Последовательность изучения основных действий при освоении техники по отдельным видам  спорта.  Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Основные требования техники безопасности и профилактики травматизма, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего    совершенствования    специальных    навыков,    физических    и психологических качеств.

Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка. Педагог:

-         формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

-         создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа педагога - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающих социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельств.

Педагог гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы педагога определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся  в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

  Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

-  идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);

-   социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;

-    личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;

-    обсуждением в коллективе;

-    проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени па учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана па принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

-    воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;

-    воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

-    совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

-    совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;

-    обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

-    адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить па две основные группы: словесные -лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

**Список литературы:**

1. Гтэнно, Ю.Сорокин Атлетизм «Молодая гвардия» 1998г

2.С.И.Кот Технология современного культуризма Фирма РГ-ЛТД 1992г

3.Маскл энд фитнес журнал №5 2001г

4. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).

5.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.

6. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.

7.Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.

8.Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 2005. - 25 с.

9. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 2009г.