1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Полное наименование организации, ведомственная принадлежность, форма собственности | Образовательный центр одаренных детей и молодежи «Созвездие» структурное подразделение - Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Курганский областной лицей-интернат для одаренных детей» |
| 2. | ФИО автора (ов) с указанием занимаемой должности | Сазонова Анна Евгеньевна, заместитель директора ГАУ «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий Курганской области» |
| 3. | Полное название программы | Профильная региональная смена «Тяжелая атлетика» |
| 4. | Целевая группа, профильность программы (возраст детей и специфика, если есть - одаренные, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети с ОВЗ, ТЖС, СОП и др.) | Одаренные дети и подростки, в том числе с ограниченными возможностями здоровья с 10 до 18 лет (спортсмены Курганской области, входящие в состав спортивной сборной команды Курганской области, а также сильнейшие спортсмены спортивных организаций, успешно выступающие на региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях) |
| 5. | Год разработки программы | 2022 год |
| 6. | Контактная информация: адрес  (с указанием индекса), мобильный телефон, электронный адрес | 640006, г. Курган, ул. Савельева, 5  +7-912-576-68-15  metod4517@mail.ru |
| 7. | Цель и задачи программы | Цель:повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальныхрегиональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях  Задачи:  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки;  - психологическая подготовка;  - повышение функциональных возможностей организма;  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях;  - формирование спортивной мотивации;  - воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у спортсменов |
| 8. | Направленность | Спортивная направленность |
| 9. | Ожидаемые результаты | Организационные:  - осуществление адекватного подбора средств, методов и режимов работы;  - определение величины и направленности тренировочных нагрузок;  - построение рационального учебно-тренировочного процесса в микроциклах;  - формирование принципа системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств)  Воспитательные:  - воспитание патриотизма, гордости за достижения, показанные российскими спортсменами;  - формирование коммуникативной культуры общения со сверстниками и старшим поколением  Оздоровительные:  - осуществление комплекса мероприятий, направленных на развитие физических возможностей и укрепление здоровья;  - формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни и пагубном влиянии вредных привычек на организм человека |

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность программы:настоящая программа профильной региональной смены «Тяжелая атлетика» (далее - программа) является программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике, предназначенной для детей, проявивших одаренность и успешно обучающихся в спортивных организациях (детских спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва и т.п.) Курганской области по дополнительным образовательным программам в области спорта, в том числе по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки.

Программа обеспечивает преемственность основных, дополнительных образовательных программ и программ спортивной подготовки для спортивно - одаренных детей.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно - правовых документов:

* + - * • Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и споре в Российской Федерации»;
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Программа определяет объем, содержание и учебные занятия по тяжелой атлетике.

Содержание тренировочной деятельности спортсменов в каникулярный период обусловлено годичным циклом тренировки. В зависимости от возраста (этапа подготовки) важно повысить уровень общей и специальной физической подготовки спортсменов, подготовиться к предстоящему соревновательному периоду.

Отличительные особенности программы: участниками данной программы являются действующие спортсмены, входящие в состав спортивных сборных команд Курганской области по тяжелой атлетике, в том числе и спортсмены с ограниченными возможностями здоровья.

В основе тренировочной деятельности спортсменов в этот период идет развития всех физических качеств, усиливается не только повышенными тренировочными нагрузками, но и воздействием на организм режима двигательной активности, рациональным питанием.

Новизна:внедрение новых технологий для повышения общей и специальной физической подготовки с использованием новых видов оборудования и спортивных тренажеров.

Педагогическая целесообразность:обмен опыта между спортсменами Курганской области с целью сплочения, нравственного воспитания и толерантного отношения к спортсменам с ограниченными возможностями здоровья.

1. **ЦЕЛЕВОЙ БЛОК ПРОГРАММЫ**

Цель программы: повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальныхрегиональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Задачи программы:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки;

- психологическая подготовка;

- повышение функциональных возможностей организма;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у спортсменов.

Ожидаемые результаты программы:

Организационные:

- осуществление адекватного подбора средств, методов и режимов работы;

- определение величины и направленности тренировочных нагрузок;

- построение рационального учебно-тренировочного процесса в микроциклах;

- формирование принципа системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, гордости за достижения, показанные российскими спортсменами;

- формирование коммуникативной культуры общения со сверстниками и старшим поколением.

Оздоровительные:

- осуществление комплекса мероприятий, направленных на развитие физических возможностей и укрепление здоровья;

- формирование у обучающихся представление о здоровом образе жизни и пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.

Критерии и способы оценки качества реализации программы: повышение уровня физической подготовленности спортсменов для демонстрация высоких спортивных результатов на официальныхрегиональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

1. **СОДЕРЖАНИЕ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Этапы реализации программы

Подготовительный этап:

- разработка программы профильной региональной смены «Тяжелая атлетика»;

- утверждение программы на заседании Экспертного совета Образовательного центра одаренных детей и молодежи «Созвездие»;

- формирование тренерско-педагогического коллектива;

- подготовка спортивного оборудования и инвентаря;

- формирование заявок для приема на смену спортсменов от спортивных организаций Курганской области.

Основной этап:

- проведение инструктажей по технике безопасности и правила поведения на смене;

- организация учебно-тренировочной деятельности;

- проведение мероприятий согласно тематическому плану программы.

Итоговый этап:

- подведение итогов реализации программы;

- анализ динамики спортсменов по совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и тактической подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

**Тематический план программы профильной региональной смены**

**«Тяжелая атлетика»**

(темы, формы и объем спортивной подготовки)\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Наименование** | **Часы** |
| Тема 1 | Общая физическая подготовка | 12 |
| Тема 2 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| Тема 3 | Техническая подготовка | 8 |
| Тема 4 | Тактическая подготовка | 6 |
| Тема 5 | Теоретическая и психологическая подготовка | 4 |
| **Всего часов по программе** | | **40 часов** |

\*Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в образовательном центре одаренных детей и молодежи «Созвездие», планов предстоящей (после завершения профильной смены) соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объемов тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер – классы, теоретические занятия, создание соревновательной среды для выполнения контрольных подходов (рывок, толчок), психологическая, общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовки.

Стандартной структурной единицей спортивной подготовки спортсменов является недельный микроцикл: 6 дней тренировки (3 раза в день) плюс 1 день отдыха.

Распределение тренировок в течение дня:

- зарядка 7.00 – 8.00;

- первая тренировка 10.00 – 12.00;

- вторая тренировка 16.00 – 18.00.

Общее время тренировок 5 часов в день и активных отдых.

Предварительная подготовка к освоению программы:

- соответствие уровню спортивной квалификации спортсмена для освоения программы;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- сформированность широкого круга двигательных умений и навыков;

- подготовленность и умение выполнения сложных упражнений.

Оценка результатов

В течение смены, осуществляется тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и возрастной группе, динамики личных достижений, экспертной оценки качества подготовки спортсменов.

1. **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ (обязательно)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должность** | **Количество**  **ставок** | **Функции** |
| Руководитель смены (заместитель директора по методической работе ГАУ «ЦСПиПСМ КО») | 1 | Общее руководство реализации программы смены, материально техническое обеспечение |
| Методист смены (инструктор-методист ГАУ «ЦСПиПСМ КО») | 1 | Курирует педагогическое направление. Организует взаимодействие всех служб по реализации программ. Отслеживает результаты реализации программы, вносит коррективы. Осуществляет подбор педагогических кадров, проводит инструктивные сборы. Подбирает и разрабатывает методический материал согласно тематике смены. Оказывает методическую помощь педагогическому составу. Работает с родителями. |
| Педагог-организатор (тренер, тренер-преподаватель спортивной организации) | 1 | Работает по реализации программ. Разрабатывает и проводит мероприятия. Работает с органами детского самоуправления и родительским активом. Контролирует работу вожатых: орг.моменты, проведение отрядных дел и мероприятий. Следит за санитарным состоянием. Работает с родителями |
| Вожатый (тренер, тренер-преподаватель спортивной организации) | 2 | Отвечает за жизнь и здоровье детей, за соблюдение режимных моментов. Контролирует соблюдение личной гигиены детьми и подростками, техники безопасности. Разрабатывает и проводит отрядные мероприятия. Организует участие отряда в общелагерных мероприятиях. Сдает планы дней отряда |

1. **ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

* Разработана и собрана нормативно – правовая документация, регламентирующая деятельность тренерско-преподавательского состава смены.
* Разработаны должностные инструкции и инструкции по ТБ, ППБ, правилам безопасности проведения массовых мероприятий, проведения экскурсий, организации выхода и транспортировки детей и т.д.
* Разработана документация по работе лагеря: - график работы персонала, режим дня, договор с родителями.
* Подготовлены журналы инструктажей, журнал посещаемости лагеря родителями.
* Разработан план-сетка лагерной смены.
* Разработана корпоративная культура смены.

1. **ОСОБЕННОСТИ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для внедрения новых технологий для повышения стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальныхрегиональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях и для повышения общей и специальной физической подготовки потребуется:

* спортивный зал;
* спортивное оборудование по виду спорта;
* тренажерный зал;
* спортивная площадка;
* уличные тренажеры;
* душевые кабины;
* медицинский пункт;
* компьютер с выходом в Интернет, принтер, ксерокс, мультимедийный проектор

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

* Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и споре в Российской Федерации»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»;
* Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте в 2 томах. – М: Физкультура и спорт, 2021;
* Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов. – Львов, 2006;
* Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов. – Теория и практика физической культуры, 2004.