

**Выписка**  
**из дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
**по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Принято на заседании  
тренировочного совета  
12.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШОР «Сталь»

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Евсеев

Приказ № 47 от 12.04.2023 г.

**9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки (Приложение № 4 к Программе).**

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила вида спорта, правила поведения на соревнованиях и вне их, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность у спортсменов познакомиться со спецификой той или иной работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участия в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе на практических текущих занятиях и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На первом году обучения занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных упражнений. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными обучающимися младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией, стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися,

помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными обучающимися младших возрастных групп.

В судейской практике обучающиеся должны освоить основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, технического контролера, рефери.

На этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных приемов, правильно вести дневник учебно-тренировочных занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, хорошо знать правила соревнований и привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Приложение № 4 к Программе

**Примерное распределение материала инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		УТ этап (ЭСС)	Этап ССМ	Этап ВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	+	+
3	Дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.	+	+	+
4	Оказывать помощь обучающимся при изучении различных видов упражнений	+	+	+
5	Знать правила подачи заявки на соревнования.	+	+	+
6	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря	+	+	+
7	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+	+
8	Участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов	+	+	+
9	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»	-	+	+