



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 от 10.01.2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ
«Дворец спорта Юность»



Н.М.Папова

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.

Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ

Дисциплина: «СПОРТ СЛЕПЫХ. ПАУЭРЛИФТИНГ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 126, режим 3 ч/н

Разработчики:

Инструктор-методист Коновалов И.А.

Тренер-преподаватель по АФК Сергеев А.С.

г. Нижний Новгород

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спорт слепых. Пауэрлифтинг» СОГ физкультурно-спортивной направленности, носит общеразвивающий характер, предназначена для спортивно-оздоровительных групп, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий средствами борьбы, профилактики вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде ЗДОРОВЬЯ, как основной составляющей благополучия личного и всего Отечества.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спорт слепых. Пауэрлифтинг» СОГ адаптированная, разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет три ступени обучения. Первая ступень - 6-10 лет, вторая ступень - 11-14 лет, третья ступень — 15-18 лет. (1-ступень 3 года, 2 ступень-2 года, 3 ступень-2 года). Программа СОГ разноуровневая, базовый, сокращенный и углубленный уровень, позволяющий дифференцировано организовать образовательный процесс, выстраивать индивидуальную траекторию для каждого ребенка. Таким образом, группы могут организовываться на любой ступени обучения.

Группы формируются из учащихся одного возрастного периода. По итогам каждого года подготовки учащиеся выполняют контрольные нормативы. По окончании каждой ступени обучения, учащиеся, успешно сдавшие нормативы, могут переходить на следующую ступень обучения.

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 до 18 лет. В целях поддержки физического состояния организма молодежи и удовлетворения их интересов и потребностей по предлагаемой программе могут начинать заниматься молодежь в любом возрасте до

18 лет. В данном случае группы набираются с учетом уровня физической подготовленности и владения техникой и тактикой борьбы, группы формируются от 18. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке учащихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей учащихся. В основном в оздоровительных группах учебный план-график на четыре часа в неделю, всего 184 часов в год.

Отличительные особенности «Спорт слепых (пауэрлифтинг)»

Слепые люди, как и зрячие, занимаются всеми популярными видами спорта, естественно, адаптируя их правила. В данный момент в мире числится более 20 официально зарегистрированных видов спорта для слепых. Подобные занятия требовали объединения, как минимум для занятий и проведения соревнований. Поэтому повсеместно возникали федерации и ассоциации незрячих спортсменов.

История развития спорта слепых тесно связана с мировым паралимпийским движением. В 1936 году немецкий доктор Людвиг Гутман, бежавший в Англию от фашизма, предложил спорт в качестве средства для физической и психологической адаптации и реабилитации инвалидов. Вскоре началась Вторая Мировая война, оставившая после себя огромное количество искалеченных ветеранов. Для них были учреждены Сток-Мандевильские игры (по названию госпиталя, где работал Гутман). С этих игр, впервые проведенных в 1948 году, и началось паралимпийское движение. В Риме в 1960 году по завершении Олимпиады были проведены Сток-Мандевильские игры, а поскольку в них участвовало более 400 спортсменов из 23 стран, они были признаны первыми паралимпийскими. Что касается слепых спортсменов, то Международная федерация спорта слепых была создана в 1981 году. С тех пор незрячие атлеты также соревнуются на Паралимпийских играх.

Занятия пауэрлифтингом в значительной мере развивают силу, межмышечную и внутримышечную координацию, координацию движений, укрепляют суставно-связочный аппарат, что препятствует развитию различных нарушений осанки и корректирует уже сформировавшиеся дефекты, тренируется сердечно-сосудистая система.

Потеря зрения крайне отрицательно влияет на координацию движений, способность к дифференцировке мышечных усилий, а главное, человек, не получающий ответного импульса со зрительного рецептора не может продолжить или выполнить движение.

Для инвалидов с нарушением зрения важнейшей задачей является развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, способность соразмерять физические усилия) и повышение уровня двигательной активности. Таким образом, актуальность работы состоит в том, что рациональное использование доступных для инвалидов по зрению силовых упражнений позволяет значительно улучшить межмышечную и внутримышечную координацию, обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата.

У инвалидов по зрению роль ведущего анализатора значительно ослаблена, поэтому выполнение даже таких простых упражнений, как приседание, жим лежа, становая тяга вызывает трудности, а тем более затруднена возможность корректировки движения при выполнении данных упражнений. В связи с этим, особое внимание следует уделять начальному обучению технике соревновательных упражнений с существенным упрощением структуры их выполнения. Занятия силовым спортом обеспечивают оптимальные условия для коррекции межмышечной координации, развитию силы, выносливости.

При работе с незрячими атлетами практически отсутствует наглядный метод, но широко используются словесные методы и методы направленного прочувствования двигательного действия, повышающие организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела и различные моменты выполнения движения.

Цель программы: Создание условий для формирования мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, посредством использования инновационных технологий на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся различного возраста к систематическим занятиям;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- формирование компетентностей, таких как готовность, заниматься спортом и физической культурой на протяжении всей жизни, готовность быть здоровым.

Актуальность программы. Запрос со стороны детей с ОВЗ и инвалидов и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, развития физических и морально-волевых качеств, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»;

- воспитание у подростков морально-волевых качеств, патриотизма;
- мобилизация учащихся на дальнейшее совершенствование, в том числе на проявление усилий для самовоспитания;

- комплексное решение проблем социализации и реабилитации обучающихся

Ожидаемый результат освоения программы

Результативность освоения данной программы подтверждается сформированностью мотивации к занятиям избранным видом спорта, желанием заботиться о своем здоровье, участием учащихся в соревнованиях разного уровня (городских, областных и региональных), достижением положительных результатов в соревнованиях.

Новизна программы заключается в принципиально новом подходе к тренировочным занятиям. Занятия рассматриваются как обучение детей навыкам здорового образа жизни. Программа отличается от стандартных тем, что количество часов может варьироваться, исходя из задач, поставленных перед группой. Группы первого года обучения могут формироваться на любой ступени (на первой ступени для детей 6-10 лет; второй ступени 11-14 лет; третьей ступени 15-18 лет, при этом нагрузка определяется соответственно возрасту и физической подготовленности учащихся.

Учащиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала, физической нагрузкой, методами и приемами, используемыми в процессе обучения.

Порядок набора детей в объединения. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение), справку МСЭ и заявление родителей или личное заявление, достигших 14 летнего возраста. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, тактики вида спорта и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), как средства освоения борьбы, а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование во врачебно – физкультурном диспансере. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

№п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу	Минимальное число обучающихся	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности занимающихся
1	Младшие	6 – 7	15	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, Уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике безопасности Овладение методами сохранения и укрепления здоровья.
2	Школьники	8 – 9 (10)			
3	Средние школьники	10 – 11 (12)	15		
4		12 – 13 (14)			
5		14 – 15 (16)			
6	Старшие Школьники Студенты, учащиеся СУЗов	16 – 17 (18)	15		

**1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(46 недель) в группах СОГ**

№п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительные группы							
		СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ - 3	СОГ - 4	СОГ - 5	СОГ - 6	СОГ-7	
1	Общая физическая подготовка	172	172	76	76	76	76	76	
2	Специальная физическая подготовка	-	-	36	36	36	36	36	
3	Технико-тактическая подготовка	-	-	58	58	58	58	58	
4	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	
5	Зачетные требования	2	2	2	2	2	2	2	
6	Контрольные соревнования	-	-	2	2	2	2	2	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	
8	Медицинское обследование								Вне занятий
ИТОГО		184	184	184	184	184	184	184	

Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки для групп СО

№п/п	Физическая подготовка	Спортивно-оздоровительные группы						
		СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ - 3	СОГ - 4	СОГ - 5	СОГ - 6	СОГ-7
1	Общая	100	100	75	68	68	60	60
2	Специальная	-	-	25	32	32	40	40

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

1. Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также строгое соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

2. Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами борьбы и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей. Эффективность занятий в группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации различных требований к процессу подготовки.

- Учет мотивов и интересов обучающихся
- Тесная связь предыдущих и последующих занятий.
- Организация самостоятельной деятельности обучающихся.
- Обязательное использование различных методов и форм обучения.
- Достижение оптимальной двигательной активности.
- Обеспечение рациональных условий проведения занятий в области материальных, гигиенических, эстетических, морально-психологических требований.

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

1 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей. Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

2 Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияния физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

4 Гигиена, закаливание, режим и питание

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

5 Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.

6 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

3.2 Методика и содержание работы

Учебный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых циклах могут проводиться отдельные учебные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебного процесса является учебное занятие. Занятие по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20 % времени всего урока): организация обучающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы,

быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем — силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основное занятие со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени урока): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Весьма сложная проблема — это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов. В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья — не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами — всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует

деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма обучающихся, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

1) Дыхательные упражнения.

В различных исходных положениях обучать всем типам дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

2) Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднятие, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

3) Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке,

ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

4) Упражнения для формирования равновесия.

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

5) Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

6) Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку).

Особенности методики воспитания физических качеств

Воспитание физических качеств у учащихся имеет свои особенности. *Скоростные способности.* Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Важно своевременно начать тренировать. Благоприятным возрастом является период с 8 до 15 лет. В возрасте 8-11 лет целесообразно применять средства и методы, развивающие частоту движений, у детей 8-11 лет хорошие возможности развития частоты движений, а с 12 до 15 лет скорость выполнения движения, происходит это в результате возрастания скоростно-силовых качеств.

С 12- 15- летними использовать эффективные средства для развития скоростно- силовых способностей. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, соревновательный. Преимущество должно отдаваться естественным упражнениям - бегу, прыжкам, метанию. Самое эффективное упражнение бег, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения и мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал с детьми 10-11 лет должен занимать половину времени занятий. При этом необходимо выполнять упражнения кратковременно с максимальной скоростью, в виде нескольких повторений с интервалами отдыха для восстановления (5-6 мин.).

Сила. Развитие силы осуществлять осторожно и постепенно. До 11 – 12 лет исключить упражнения значительные статистические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Развивать жизненно - важные мышечные группы: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей.

Выносливость. Это качество жизненно необходимое. Средствами развития общей выносливости являются подвижные и спортивные игры, ходьба, бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения. Преимущество отдается равномерным, переменными игровым методам. При применении равномерного и переменного методов исключать однообразие и монотонность. Лучше чаще чередовать средства и методы. Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Занятия на выносливость не должны быть частыми.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у учащихся младшего возраста. Типичны упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда должна увеличиваться постепенно. Наиболее ценные упражнения из гимнастики. Темп выполнения их невысокий. Прирост гибкости достигается при систематических занятиях, многократных повторениях.

Координационные способности. Координационные способности хорошо развиваются с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

Пути развития координационных способностей.

Ловкость (координационные способности) — проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). Систематическое обучение новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличить постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учащихся. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Формы и методы обучения

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Формы организации обучения групповые тренировки и индивидуальные при подготовке к соревнованиям. Коллективные мероприятия воспитательного характера. Каждая тренировка может содержать комплекс маленьких форм (беседа, инструктаж и т.д.), а в группах старшего возраста могут быть диспуты на различные темы и лекции.

Практические занятия проходят в форме тренировок, кроссовых пробежек, спортивных игр и т.д.

Применяются методы как традиционные, так и современные: технологии развивающего, компетентностно - ориентированного образования, создания ситуации успеха, взаимопонимания, сотрудничества (тренер-преподаватель выступает как партнер)... Применяются методы в соответствии с решаемыми задачами на каждом этапе занятия, такие как метод приобретения знаний, метод овладения определенными умениями и навыками, метод применения полученных теоретических знаний в практической деятельности; метод закрепления; метод проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Учебный материал
для учащихся спортивно-оздоровительной группы 1 ступени обучения

Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360⁰, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

Средства пауэрлифтинга.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги 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. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1

1 Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

2 Приседание со штангой на спине с одной остановкой.

3 Приседание со штангой на спине на скамейку.

4 Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.

5 Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

6 Приседание со штангой на груди.

7 Приседание со штангой на груди на скамейку.

8 Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

9 Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

9 Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

10 Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).

11 Жим лёжа, хват средний (50-60см.).

12 Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).

13 Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

14 Жим лёжа в медленном темпе.

15 Жим лёжа с паузой (3-5сек.).

16 Жим лёжа, хват обратный.

17 Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

18 Тяга станова – соревновательная (классическая).

Группа 6

19 Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.

20 Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.

21 Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.

22 Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен ниже колен.

23 Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.

24 Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен выше колен.

25 Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).

26 Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

27 Тяга с помоста + тяга с вися.

28 Тяга с "ребра" - гриф расположен на плите.

29 Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 7

30 Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.

31 Приседание в "ножницах" со штангой на груди.

32 Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.

33 Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе носки врозь.

34 Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.

35 Приседание в "глубину", отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.

36 Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.

37 Приседания с цепями

38 Полуприседы со штангой на спине.

Приседание в гаккмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи обучающегося, приседания под углом .

40 Жим ногами – и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.

41 Разгибание бедра сидя в тренажёре.

42 Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.

43 Прыжки вверх со шт. на пл. – и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.

44 Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием

вверх.

45 Подъём на носки стоя со штангой на плечах.

46 Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения.

Группа 8

47 Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.

48 Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.

49 Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.

50 Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.

51 Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой

52 Жим лежа с цепями.

53 Дожимы лежа.

54 Жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.

55 Жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.

56 Швунг жимовой от груди.

57 Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.

58 Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.

59 Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.

60 Французский жим

61 Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке

62 Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.

63 Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.

64 Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.

65 Отжимания на брусках с отягощением на поясе (на ногах).

66 Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

67 Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

68 Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

69 Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).

70 Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения.

Группа 9

72 Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).

73 Тяга с цепями

74 Тяга сидя в тренажёре "гребля".

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

74 Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

75 Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.

76 Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

77 Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.

78 Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках – и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.

Наклоны стоя на плинтах,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гирия, диски и др.) в

прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

80 Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке,

наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

81 Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

Средства других видов спорта

Подвижные игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого и слабовидящего обучающегося. С помощью медицинской диагностики слепых и слабовидящих детей следует установить, какие игры противопоказаны каждому конкретному ребенку, а какие нет. Тренерам необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма детей. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, тренер должен: для слепых — использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих — подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

При использовании мяча в игре со слепыми детьми рекомендуется мяч подбирать очень ровный (круглый), при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается слепыми, и они скорее овладевают игрой с ним. Можно пользоваться и волейбольным мячом, предварительно проложив между камерой и крышкой утяжеляющий материал. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение сильное, рекомендуется выбирать более темный мяч. Желательно использовать озвученный мяч, который дает возможность слепому ребенку не только свободно играть с мячом, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным!

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые

коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха перед препятствиями.

Средства психологической подготовки

В пауэрлифтинге психологическая подготовка должна предусматривать как формирование личности юного спортсмена, так и формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие определенного спортивного интеллектуального уровня, психологических функций и психомоторных возможностей и навыков. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психологические, убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческие - организующие, социально-организующие; психологические, суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; на эмоциональную сферу; на волевую сферу на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях, правила, этикет, история, гигиена занимающихся, аттестационные требования.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Учебный материал для учащихся спортивно-оздоровительной группы 2 ступени обучения

Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360⁰, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

Средства пауэрлифтинга.

Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги 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. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

Для тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация.

Техника постановки штанги на стойки.

Жим лёжа. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги.

Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами»,

«Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие». **Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречая эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Средства специальной физической подготовки

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лёжа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Средства психологической подготовки

В пауэрлифтинге психологическая подготовка должна предусматривать как формирование личности юного спортсмена, так и формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие определенного спортивного интеллектуального уровня, психологических функций и психомоторных возможностей и навыков. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психологические, убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческие - организующие, социально-организующие; психологические, суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические аппаратные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; на эмоциональную сферу; на волевую сферу на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях, правила, этикет, история, гигиена занимающихся, аттестационные требования.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

Учебный материал для учащихся спортивно-оздоровительной группы 3 ступени обучения

Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360⁰, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

Средства пауэрлифтинга.

Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги 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. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

Для тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация.

Техника постановки штанги на стойки.

Жим лёжа. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги.

Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами»,

«Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие». **Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висячем положении (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

Средства специальной физической подготовки

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лёжа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Средства психологической подготовки

В пауэрлифтинге психологическая подготовка должна предусматривать как формирование личности юного спортсмена, так и формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие определенного спортивного интеллектуального уровня, психологических функций и психомоторных возможностей и навыков. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психологические, убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческие - организующие, социально-организующие; психологические, суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; на эмоциональную сферу; на волевую сферу на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях, правила, этикет, история, гигиена занимающихся, аттестационные требования.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основой воспитания для учащихся является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирования навыков поведения, необходимых для выполнения упражнений учащимися;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- воспитания трудолюбия.
- повышения способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.

В группах младшего возраста педагог непосредственно участвует в организации и в выполнении упражнений и проведении мероприятий и спортивных эстафет.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль

Тренер – преподаватель спортивно - оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением учащихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся *педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.*

Виды и этапы контроля Предварительный контроль

Проводиться в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется

их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль

Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль

Используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Программа текущего контроля включает:

Контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений, посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий.

Врачебный контроль

В спортивно - оздоровительных группах врачебный контроль проводится два раза в год. Основные задачи контроля:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья учащихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

Критерии оценки состояния здоровья обучающихся.

Показатели физической подготовленности (по физическим тестам)

- обязательные: подтягивание или сгибание рук в упоре лежа; бег на 30 метров; метание теннисного мяча на дальность; прыжки в длину, вверх, с места; бег в течение 1,5 минут;

- дополнительные: статистическая выносливость – упражнение «рыбка» или «угол»; статистическое равновесие на одной ноге – упражнение «ласточка» с закрытыми глазами; гибкость – наклоны вперед, стоя на скамейке; координация движений – бросок мяча в стенку с расстояния 1 метра,

попеременно правой, левой рукой в течение 30 секунд
силовая выносливость количество седов из положения лежа на спине»

Программа обучения здоровью учащихся различного возраста.

Содержание программы ознакомления учащихся с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний предусмотрено для различного возраста. Туда входит изучение компонентов здоровья. Реализация программы способствует формированию представлений о здоровье и создает предпосылки для осознанного сохранения и поддержания здоровья. Программный материал изучается на теоретических занятиях или включается в программу практических занятий по усмотрению тренера-преподавателя. Контроль за уровнем усвоения производится в виде опросов (с учащимися младшего и среднего возраста) и дискуссий более старшими учащимися.

Закаливание и рекреация.

Закаливание-это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания. Тренер-преподаватель знакомит учащихся с содержанием и методикой данных процедур, проводит родительские собрания, посвященные закаливанию детей в домашних условиях.

Воздушные ванны. Закаливающий эффект достигается благодаря воздействию воздуха (возникает рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов), что постепенно приводит к выработыванию механизма регуляции теплообразования и теплоотдачи. Этот механизм обеспечивает постоянство условий внутренней среды организма, повышает тонус мышц, выносливость сердечно - сосудистой системы. Все это содействует укреплению здоровья учащихся.

Воздушные ванны делятся на тепловые (20-30°), прохладные (14-20°) холодные (6- 14°). Весной и летом проводят в утреннее время, в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей, в начале при температуре не ниже +20°С и не дольше 15 минут. Осенью и зимой - в комнате при открытой форточке, сочетая гимнастикой.

Солнечные ванны. Могут проводиться как специальная закаливающая процедура или в сочетании с физическими упражнениями и играми. Тренер-преподаватель спортивно- оздоровительной группы знакомит с материалами медицинского осмотра детей и получить заключение врача об индивидуальной дозировке. Загорают дети в движении или лежа, первые сеансы не должны превышать 5-10 минут, в зависимости от интенсивности солнечной радиации. Головы необходимо покрывать. При появлении у кого-либо из детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли сеансы временно прекращают или

ограничивают, вместо прямой радиации используют рассеянную во время воздушных ванн.

Солнечные ванны укрепляют здоровье учащихся. Под влиянием солнечной радиации в организме образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекции.

Обтирания. В первое время рекомендуется растирать кожу сухим махровым полотенцем, сухой губкой или рукой. Далее переходить к обтиранию кожи тканью или губкой, смоченной в воде 28-30°C. Ткань или губку отжимают, потом быстро проводят ею по шее, рукам, груди, животу, спине, ягодицам, бедрам, голеням и стопам, после чего сильно растирают тело полотенцем, начиная от конечностей в направлении к сердцу, по путям кровеносных сосудов. При последующих обтираниях воду берут более низкой температуры.

Обливания. Их начинают водой на 2-3° выше, чем была при последних обтираниях. Через каждые 2-3 дня можно понижать температуру воды на 1-2°, но не допускать её охлаждения ниже 15-17°С.

В дальнейшем пребывание в воде, даже при минимальной температуре, может быть постепенно доведено у учащихся младшего возраста до 10-15, среднего 15-20, старшего - до 20-25 минут. Чем холоднее вода, тем больше дети должны двигаться: плавать, играть в мяч. О степени охлаждения тела руководитель может судить по появлению «гусиной кожи», посинению губ, непроизвольному прижиманию рук к груди. Тренер - преподаватель обязан, не дожидаясь появления указанных признаков, после окончания установленного времени вывести всех из воды.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной функциональности организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и спортсменов. Выбор квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного тренировочных нагрузок.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

В предметной области технико-тактическая подготовка обучающиеся демонстрируют изученный материал по программе. Возможны небольшие нарушения в технике. При выполнении технической программы, обучающимся ставится соответствующий балл.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые способности	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусках на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 6 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 2 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 3 раз)

5. Требования техники безопасности

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране

труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий в зале не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. Соблюдать дисциплину.
- 3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь .

5. Информационное обеспечение программы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
10. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mir-la.com>
2. <http://www.rfwf.ru>
3. <http://www.heida.ru>
4. <http://www.wsport.free.fr>
5. <http://www.shatoy.bo>

**Примерный план – график
распределения учебных часов
для обучающихся 6-7 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1)
3 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
I	Практическая подготовка													
1	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	13
2	Равновесие	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
3	Бег	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	28
4	Лазание	1	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
5	Прыжки	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	21
6	Имитационные упражнения	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	12
7	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	18
8	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
9	Акробатические упражнения	2	2	2	1	1	1	1	1	1				12
10	Висы и упоры	-	1	1	1	-	-	1	1	1	2	3	2	13
11	Подвижные игры	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3	-	25
II	Теоретическая подготовка													
1	Нравственная подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
2	Эстетическая подготовка	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
3	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
4	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	-	6
III	Контроль за физической подготовленностью	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Итого:		16	16	16	16	16	12	16	16	16	16	14	14	184

**Примерный план- график
распределения учебных часов
для обучающихся 8-9 лет в спортивно-оздоровительных группах
3 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
I	Практическая подготовка													
1	Беговые и прыжковые упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Висы и упоры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	16
3	Акробатические упражнения	3	3	3	4	3	3	3	3	1	-	-	-	26
4	Подвижные игры, эстафеты	3	3	2	3	2	1	1	1	1	5	4	4	30
5	Имитационные упражнения	2	2	2	2	3	2	4	4	1	3	2	2	29
6	Ориентирование в пространстве, равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	-	3	1	1	13
II	Теоретическая подготовка													
1	Нравственная подготовка	1	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-	4
2	Эстетическая подготовка	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
3	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
4	Волевая подготовка	1	1	1	-	-	-	1	1	2	1	-	-	8
5	Основы знаний о здоровье	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
III	Контроль за физической подготовленностью	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Итого:		16	16	16	15	15	13	16	16	16	17	14	14	184

**Примерный план - график
распределения учебных часов
для обучающихся 10-11 лет в спортивно-оздоровительных группах
3 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
1	Основы техники	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	54
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	3	7	7	5	68
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	17
5	Волевая подготовка	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения вида спорта	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3
9	Зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5
Итого:		16	16	16	15	16	15	16	16	15	15	15	13	184

**Примерный план - график
распределения учебных часов
для обучающихся 12-13 лет в спортивно-оздоровительных группах
3 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
1	Основы техники	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	54
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	3	7	7	5	68
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	17
5	Волевая подготовка	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3
9	Зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5
Итого:		16	16	16	15	16	15	16	16	15	15	15	13	184

**Примерный план - график
распределения учебных часов
для обучающихся 14-15 лет в спортивно-оздоровительных группах
3 часа в неделю**

№п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
1	Основы техники	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	54
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	3	7	7	5	68
4	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	17
5	Волевая подготовка	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
6	Нравственная подготовка	0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
8	Соревновательная подготовка	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	3
9	Зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5
Итого:		16	16	16	15	16	15	16	16	15	15	15	13	184

**Примерный план - график
распределения учебных часов
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах
16 — 17 лет 3 часа в неделю**

№п/п	месяцы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	Виды подготовки	периоды													
1	Техника		5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	56
2	Тактика		2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	24
3	Специальная физическая подготовка		2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	30
4	Общая физическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
5	Волевая подготовка		1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
6	Нравственная подготовка		0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
8	Инструкторская практика		0	0	0	1	0	1	0	2	2	0	0	0	6
9	Судейская практика		0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	4
10	Соревновательная подготовка		0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	5
11	Зачетные требования		0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5
Итого:			14	14	14	16	15	15	16	21	22	13	13	11	184

**Примерный план - график
распределения учебных часов
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах
17 — 18 лет 3 часа в неделю**

№п/п	месяцы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	Виды подготовки	периоды	подготовительный				соревновательный				переходный				
1	Техника		5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	56
2	Тактика		2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	24
3	Специальная физическая подготовка		2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	30
4	Общая физическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
5	Волевая подготовка		1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
6	Нравственная подготовка		0	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
7	Теория и методика освоения		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
8	Инструкторская практика		0	0	0	1	0	1	0	2	2	0	0	0	6
9	Судейская практика		0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	4
10	Соревновательная подготовка		0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	5
11	Зачетные требования		0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5
Итого:			14	14	14	16	15	15	16	21	22	13	13	11	184

