

 Пояснительная записка

 В основу учебных программ МБУ ДО ДЮСШ № 2 заложены программы спортивной подготовки по видам спорта для Детско-юношеских спортивных школ, допущенные Федеральным агентством по Физической культуре и спорта России, нормативно - правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

 Учебные программы представлены по 6 видам спорта культивируемых в МБУ ДО ДЮСШ № 2.

 Учебные программы рассчитаны на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительная 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

 Учебные программы предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяют последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объем тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Предусматривают в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе:

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”

-Нормативно- правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации (Методические рекомендации)

-Санитарно- эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, введенных в действие с

 - Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

- Устава МБУ ДО ДЮСШ№ 2

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной **целью** образовательной программы физкультурно-спортивной направленности является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели в базовом уровне решаются следующие **задачи**:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта
2. Общая физическая подготовка по видам спорта
3. Вариативные предметные области базового уровня
4. Различные виды спорта и подвижные игры
5. Специальные навыки
6. Спортивное и специальное оборудование

**Возраст детей:** от 6 лет до 18 года.

**Этапы:**

1. Спортивно – оздоровительный этап: весь период
2. Этап базового уровня: 5 лет
3. Этап углубленного уровня: 2 года;

**Виды программ:**

 **Образовательная Общеразвивающая программа включает в себя:**

Спортивно – оздоровительный этап

Этап базового уровня

 **Образовательная Предпрофессиональная программа включает в себя:**

Этап углубленного уровня

 Основными задачами реализации общеразвивающей программы является: - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является:- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:- отбор одаренных детей;- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Формы занятий избранным видом спорта:** Теоретические и практические занятия;

1. Тестирование (ОФП, СФП);
2. Участие в соревнованиях;
3. Медицинский контроль
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режим образовательного процесса:** Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительный | весь период |  6  |
| Этап базового уровня | первый год | 6 |
| второй год | 9 |
| третий год | 10 |
| четвертый год | 12 |
| пятый год | 14 |
| Этап углубленного уровня | первый год | 18 |
| второй год | 20 |

**Ожидаемые результаты:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

5.Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Виды спорта реализуемые образовательной программой:** волейбол, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, пулевая стрельба.

**Этап базового уровня –** СОГ – весь период 6 до 18 л., ГБУ 1, ГБУ 2, ГБУ 3, ГБУ 4, ГБУ 5. На этап базового уровня подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, заявление родителей, страховой медицинский полис, разрешение на обработку персональных данных. На этапе базового уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня.

**Этап углубленного уровня –** ГУУ 1, ГУУ 2 года обучения. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 5 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этап углубленного уровня осуществляется при условии выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Учебная программа по пауэрлифтингу**

 **Пауэрлифтинг**, **силовое троеборье** - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Программа по пауэрлифтингу составлена на основе примерной программы по тяжелой атлетике спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных  школ, специализированных детско-юношеских  спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005., Типового положения об учреждении дополнительного образования детей, Закона РФ «Об образовании».

**План комплектования групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст учащихся | 10-17 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 | 18 |
| Учебные группы | СОГ | Базовый уровень | Углубленный уровень |
| Этапы подготовки | Весь период | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГБУ 5 | ГУУ 1 | ГУУ 2 |
| Требования по спортивной подготовке | --- | Выполнить контрольно-нормативные требования программы | II юн. | I юн. | III взр | II взр | I взр | I взрКМС |
| Количество учащихся в группе (мин.) | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Режим работы недельная нагрузка (макс.) | 6 час. | 8 час. | 9 час. | 10 час. | 12 час. | 14 час. | 18 час. | 20 час. |
| Количество тренировочных дней и часов. | 3 х 2 | 4 х 2 | 3 х 3 | 5 х 2 | 4 х 36 х 2 | 4 х 31 х 2 | 6 х 3 | 5 х 4 |

**Учебный план по пауэрлифтингу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | СОГ | Группы базового уровня | Группы углубленного уровня |
| Периоды подготовки | Весь период | ГБУ 1 | ГБУ 2 | ГБУ 3 | ГБУ 4 | ГБУ 5 | ГУУ 1 | ГУУ 2 |
| Возраст учащихся | 10-17 | 11-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 | 18 |
| Кол-во учащихся в группах | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Режим работы | 3 х 2 | 4 х 2 | 3 х 3 | 4 х 3 | 4 х 3; 1 х 2 | 6 х 3 | 6 х 3 | 5 х 4 |
| **Недельная нагрузка** | **6** | **8** | **9** | **12** | **14** | **18** | **18** | **20** |
| **Кол-во час.за 46 нед.** | **276** | **368** | **414** | **552** | **644** | **828** | **828** | **920** |
| Кол-во занятий | 138 | 184 | 182 | 184 | 230 | 276 | 276 | 230 |
| Кол-во час.в с/лагере 6 недель | 36 | 48 | 48 | 72 | 84 | 108 | 108 | 120 |
| Кол-во занятий | 18 | 24 | 24 | 24 | 30 | 36 | 36 | 30 |
| **Всего час.в год 52 недели** | **312** | **416** | **468** | **624** | **728** | **936** | **936** | **1040** |
| Кол-во занятий | 156 | 208 | 218 | 258 | 260 | 312 | 312 | 260 |
| Кол-во соревнований в годпо календарному плану | 20 | 40 | 52 |  |  |
| **Виды подготовки** |  |
| 1. | Теория | 12 | 16 | 18 | 30 | 36 | 44 | 44 | 28 |
| 2. | ОФП | 166 | 94 | 120 | 150 | 165 | 187 | 187 | 60 |
| 3. | СФП | 30 | 80 | 70 | 60 | 90 | 94 | 94 | 150 |
| 4. | Техническая | 100 | 124 | 180 | 219 | 220 | 268 | 268 | 714 |
| 5. | Тактическая | 4 | 56 | 40 | 67 | 71 | 176 | 176 | 16 |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | --- | 28 | 26 | 58 | 60 | 61 | 61 | 8 |
| 7. | Контрольные испытания | --- | 8 | 7 | 10 | 12 | 14 | 14 | 38 |
| 8. | Инструк. и судейская практика | --- | --- | --- | --- | 18 | 24 | 24 | 26 |
| 9. | Мед.обследование и восстановительные мероприятия | --- | 10 | 7 | 30 | 56 | 68 | 68 | --- |

**Пауэрлифтинг**

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Длительность этапов (в годах) |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп (человек)  |
|  Спортивно оздоровительный этап | Весь период | 10 | 10-15 |

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы  подготовки  |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| Весь период |
| Теоретическая подготовка (%)  | 4,8 - 6,2 |
| Общая физическая подготовка (%)  | 41,1 -52,9 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 40,1 -51,5 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)  | 1,2 - 1,6 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Нормативы  |
| 1 | Отжимание (количество раз) |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) |
| 3 | Бег 30 м (сек) |

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ № 2 и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Этапный  норматив  |  СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП  |
|  Год подготовки |  Весь период |
| Количество часов в  неделю  |  6  |
|  Общее количество часов в год:  | 312 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| теория | 16 |
| ОФП | 121 |
| СФП | 122 |
| Контрольные испытания | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 3 |
| ИТОГО | 276 |

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

 При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

 Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинг в России и за рубежом.
3. Требования к оборудования, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники пауэрлифтинг и методики обучения пауэрлифтингистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Для всех групп:

1. строевые упражнения
2. ОРУ без предметов:
* упражнения для рук и плечевого пояса
* упражнения для шеи и туловища
* упражнения для ног
1. ОРУ с предметами
* Упражнения со скакалкой
* С гимнастической палкой
* С набивным мячом
1. Упражнения на гимнастических снарядах
* на гимнастической скамье
* на канате
* на гимнастическом козле
* на кольцах
* на брусьях
* на перекладине
* на гимнастической стенке
1. Упражнения из акробатики
* кувырки
* стойки
* перевороты
* прыжки на мине батуте
1. Легкая атлетика
* бег на короткие дистанции
* прыжки в длину с места и разбега
* прыжки в высоту
* метание диска, гранаты, толкание ядра, гири
1. спортивные игры
* баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол
* спортивные игры по упрощенным правилам
1. подвижные игры
* игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.
1. плавание
* для не умеющих плавать – овладение техникой плавания
* плавание на дистанцию 25, 50, 100 м
* прыжки, ныряние
* приемы спасения утопающих

 Специальная физическая подготовка

 В пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа, и тяге – подъем штанги осуществляется за счет силы.

 В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало, чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет

осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

 Соревновательные упражнения в силовом троеборье включают в себя приседание, жим и тяга.

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

1.жим сидя:

2.жим из-за головы сидя:

3. жим из-за головы стоя;

4. жим лежа на наклонной скамье;

5. жим стоя (со стоек) от уровня глаз;

6. швунг жимовой;

7. жим со стоек;

8. жим на скамье под отрицательным углом;

9. жим лежа узким хватом;

10. жим лежа средним хватом;

11. жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

1. приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
2. приседание со штангой на груди в «разножке»;
3. приседание со штангой на груди в «ножницы»;
4. жим штанги ногами;
5. приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
6. стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге.

Для тяги в силовом троеборье:

1. тяга с моста различным хватом;
2. тяга с моста с различной скоростью;
3. тяга, стоя на возвышении;
4. тяга до колен;
5. тяга с плинтов (гриф на уровне колен);
6. тяга пирамиды;
7. тяга становая (с прямыми ногами);
8. наклоны со штангой на плечах;
9. наклоны на козле.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

***Приседание***

1.Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4.После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

***Жим лежа на скамье***

1.Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг

грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.

3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.
 **Тяга**

 Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

**Фазы**

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполнятся от середины стопы- ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:
2. гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;
3. спина должна быть прямая в течении всего выполнения подъема штанги;
4. траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождения грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);
5. следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;
6. нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать
7. не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;
8. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

Восстановительные мероприятия

 В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

 Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

 Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

 Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

 Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

 Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивных школ.

 Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

2. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

3. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по физической подготовке.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

1. Учебная работа на отделении пауэрлифтинга проводится круглогодично на основании данной программы.

2.2. Поступившие в спортивные школы распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

2. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы на отделении пауэрлифтинга являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

 3. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и ﻿санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивно оборудования и инвентаря.

4. В процессе теоретический и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

OCHOBHЫE ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП.

1. В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи с каждой учебной группой:

 В группах базового уровня подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

 В группах углубленного уровня подготовки: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

Дальнейшее повышение всесторонне физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и мастера спорта России, дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу, повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судьи республиканской категории, подтверждение нормативов мастера спорта России.

2. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1.Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, про хождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в ﻿соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Волейбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Футбол: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая.

Дзюдо: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, тактическая, акробатическая.

Пауэрлифтинг: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, скоростно - силовая.

Пулевая стрельба: Включает в себя следующие виды подготовок: техническая подготовка, силовая, координационная.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах ОФП и СФП)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

 При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

 Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ:

Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: методическое пособие

Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.Аветисян А.К. Российский олимпийский пьедестал: Справочник.

Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки.

Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Футбол.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Дзюдо.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пауэрлифтинг Б.И.Шейко.

Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Пулевая стрельба.

Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.

Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников:

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.

Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.

Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2011.

Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/Под.ред.проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М.,

Швыков И.А. – М.: Граница, 2008

Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н.

Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006

Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ

Дивизион, 2006

Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -

М.: Просвещение, 1993. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и

спорт, 2002.

Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М:Советский спорт 2005

Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999

Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной

направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в

пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий

анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12

Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: Ф и С, 2005.

Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ,1960.

Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП,

Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФК и С при Совете

Министров Латв.ССР, 1984.

Методическая разработка РГАФК М; 2013 г. Джгамадзе Т.А., Клрх А.Я.

Как научиться метко стрелять Артамонов М.В. М ОГИЗ,2010 г

Вайнштейн Л.М. Путь на олимп. Физкультура и спорт. 2015

Шилин Ю.Н., Насонова А.А., Стрельба пулевая, Физкультура и спорт, 2012 год.

****