

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

* 1. Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы силовых видов спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

**Отличительная особенность программы**

Настоящей программой предлагается системная организация занятий по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах. Разработана с учётом новейших методических разработок в области силовых видов спорта для детей в возрасте от 8 до 13 лет.

* 1. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы силовых видов спорта» предназначена для детей в возрасте 8 - 13 лет.

* 1. Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая контрольные нормативы и возможность участия в соревнованиях начального уровня.

* 1. Формы обучения

Форма обучения - очная.

* 1. Особенности организации образовательного процесса

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивных школ. Учебные группы комплектуются из детей не имеющих медицинских противопоказаний. Состав группы 10-20 человек. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы силовых видов спорта» представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке. Набор и приём на отделение осуществляется администрацией МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» в соответствии с приказом о зачислении Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2. Требования к комплектованию учебных групп:

-отсутствие медицинских противопоказаний

-физическая и психологическая способность к выполнению простейших физических упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся вгруппе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по общей физической и подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| 8-13 | 10-20 | 4 | Освоение техники упражнений силовых видов спорта |

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа по 40 минут. Недельная нагрузка: 4 часа.

* 1. Педагогическая целесообразность

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в силовых видах спорта жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к *системным* занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах повседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

* принципах обучения;
* формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игровые элементы, соревнования разного типа);

- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование; соревнования; итоговый зачёт);

- материально-технических средствах обучения. Занятия проходят в спортивном зале, оснащённом тренажёрами. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

Практическая значимость

Практическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой силовых видов спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

**Ведущие теоретические идеи**

Ведущая идея данной программы — ознакомление обучающихся с развитием физкультурного движения, силовых видов спорта, получение кратких знаний по анатомии, физиологии, гигиене. Благодаря силовым видам спорта, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Как и любые другие виды спорта, в силовых видах спорта - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

1. **Цель программы -** укрепление здоровья и разностороннее гармоничное развитие юных спортсменов, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения силовым видам спорта.
2. **Задачи программы:**
3. *Образовательные:*
4. *-*научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
5. -научить техническим приёмам, тактическим действиям в силовых видах спорта;
6. -научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
7. -сформировать навыки регулирования психического состояния.
8. *Развивающие*
9. -развить двигательные способности;
10. -развить представления о мире физкультуры и спорта;
11. -развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
12. -развивать социальную активность и ответственность.
13. -развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,
14. *Воспитательные*
15. -воспитывать нравственные и волевые качества;
16. **-**воспитывать чувство "коллективизма", дисциплинированность, взаимопомощь;
17. -воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
	1. -формировать потребность ведения здорового образа жизни.
	2. Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, лекций специалистов по темам, изложенным в программе

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по утвержденному расписанию;

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

- возможность участия атлетов в спортивных соревнованиях начального уровня;

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

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

- тестирование и контроль.

**Основными методами развития качества силы являются**

Метод динамических усилий.

Максимально быстрое выполнение 15-25 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение «взрывной» и быстрой силы. Используется в начале подготовительного периода, а начинающими атлетами для развития силовой выносливости, укрепления связочного аппарата и сердечной мышцы. Применяется в период работы над снижением жировой прослойки в мышцах и на мышцах.

Метод изометрических усилий.

Выполнение кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. В зависимости от развиваемого усилия удерживается определенное время его поддержания, например, если усилие составляет 80-90% от максимального, то время удержания составляет 4-6 секунды, если 60-70%, то 8-10 секунд. Применяется квалифицированными атлетами для увеличения вариативности тренировки, проработки мышц в наиболее трудных фазах движения.

Метод изолированной тренировки.

Упражнения, воздействующие только на отдельную мышцу, применяются при недостаточном развитии какой-либо мышцы. Например, в жиме лежа участвуют грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Изолированно прорабатываются грудная мышца, выполнением разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье; дельтовидная мышца прорабатывается жимом штанги из-за головы широким хватом; трицепс прорабатывается французским жимом гантелями сидя. Метод применяется квалифицированными атлетами при выявлении слабого звена в базовом упражнении, когда четко просматривается увеличение соревновательного результата при изолированной тренировке, отдельной ослабленной мышцы.

Метод сбрасывания нагрузки.

Уменьшение веса снаряда к концу выполнения серии, когда атлет фактически не может выполнять запланированное количество повторений. Небольшое уменьшение веса снаряда дает возможность выполнить запланированное количество повторений и подходов. Применяется квалифицированными атлетами для повышения интенсивности нагрузки на определенную мышечную группу, чаще в подготовительный и начало соревновательного периодов.

Метод предварительной нагрузки.

Когда в начале изолированной тренировки прорабатываются крупные мышцы, участвующие в соревновательном упражнении, а затем выполняются соревновательные упражнения (основные). Крупные мышцы работают в сочетании с мелкими, таким образом, достигается одинаковый уровень усталости всех мышц, участвовавших в соревновательном упражнении (как крупных, так и мелких). Применяется как новичками, так и квалифицированными атлетами в подготовительном периоде тренировок.

Метод частичных повторений.

Упражнения выполняются с неполной амплитудой движение, то есть частичное повторение упражнения. Например, полу-приседы со штангой на плечах, тяга штанги с подставок (плинтов). Применяется для освоения элементов соревновательной техники. Применяется квалифицированными атлетами для привыкания к весу, значительно превышающему его соревновательный результат, для повышения интенсивности тренировки, для снижения воздействия «мертвой» точки в подъеме штанги. Новичкам помогает освоить элементы соревновательной техники.

Метод негативного повторения.

Выполняются упражнения в фазе растяжения мышц, то есть когда штанга опускается вниз. Вес штанги может значительно превышать вес, который атлет может поднять в позитивной фазе. Например, опускание штанги в становой тяге, в жиме лежа, в приседаниях. Разновидностью негативного повторения является выполнение упражнения, когда в негативной фазе движения штанги партнер нажимает сверху на штангу, создавая дополнительную нагрузку. Применяется квалифицированными атлетами в период застоя роста результатов, когда нужны приемы, повышающие ответную реакцию мышц на нагрузку.

Метод растяжения мышц после подхода, упражнения, тренировки.

Упражнения на растяжения мышц, участвовавших в подходе или упражнении. Например, отведение локтей назад и удержание их в максимально отведенном положении 15-20 секунд, направлено для растяжения мышц груди. Стоя в наклоне вперед, обхватить голени пальцами и максимально притянуть верхнюю часть туловища к ноге.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- истории развития силовых видов спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- основах спортивного питания;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях со штангой.

*В области общей и специальной физической подготовки.*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;

* в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать пред соревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
* умение концентрировать внимание в ходе соревнований;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

*В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

* умение точно и своевременно выполнять задания;
* умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.
	1. Механизм оценивания образовательных результатов
1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем в предметных областях:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях со штангой;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом.

1. Обучающийся сдает контрольные, итоговые нормативы в соответствии с требованиями данной программы. Таким образом, результаты обучающегося оцениваются так же следующим разделам:

- теория;

- практика;

- возможность участия в спортивных соревнованиях начального уровня;

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

1. комплекс контрольных нормативов по ОФП

– *Бег на 30* и *1000/1500/3000* м выполняется на дорожке стадиона пли легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

– *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

– *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– *Поднимание туловища из положения лежа на спине* за 1 минуту. Регистрируется максимальное количество подъемов туловища.

- *Подтягивание из виса на высокой перекладине (для девочек на низкой перекладине.*  Выполняется максимальное количество раз. Результат засчитывается, когда обучающийся, не касаясь перекладины заносит на нее подбородок и возвращается на исходную позицию.

- *Наклон вперед из положения стоя* Обучающийся становится на тумбу и выполняет наклон вперед без сгибания ног. Фиксируется результат на тумбе.

**-** участие в соревнованиях начального уровня (по личному желанию).

* 1. Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов);

- итоговая аттестация;

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий проводятся в соответствии с учебными планами.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий и указывает в конспекте учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке на контрольных тренировках.

Формы приема контрольных и итоговых нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая и специально-физическая подготовка;

- тактико-техническое мастерство

- результаты участия в соревнованиях начального уровня.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта завершается обязательной итоговой аттестацией в форме приема итоговых контрольных нормативов. При их приеме обучающимися учитываются результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта по всем разделам подготовки. Для проведения итоговой аттестации обучающихся и приема контрольных нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. Срок приема итоговых контрольных нормативов - май.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы. Программа предусматривает увеличение объема часов на общую физическую и специальную физическую подготовку. Учебный план строится из расчета 36 недель.

Учебный план

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Спортивно-оздоровительный |
| Количество часов |
| **Теоретическая подготовка** |  |
| 1.Физическая культура и спорт | 1 |
| 2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 |
| 3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 1 |
| 4.Самоконтроль, массаж | 1 |
| **Итого часов** | **4** |

| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| --- | --- |
| **Практическая подготовка** |  |
| 1.Общая физическая подготовка; | 72 |
| -занятия другими видами спорта | 20 |
| 2.Специальная физическая подготовка; | 40 |
| 3.Контрольные нормативы | 8 |
| 4.Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана |
| 5.Медицинское обслуживание | Вне сетки часов |
| **Итого часов** | **140** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (144 часа, 4 часа в неделю)

**Теоретическая подготовка**

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, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

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

Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений 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 учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, 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.

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, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариабельным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть. (10% времени урока): приведение организма занимающихся 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.

Практика спорта показала, что высоких показателей в спорте преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься упражнениями со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений.

* 1. *Физическая культура и спорт - составная часть культуры человека.*

Это одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защита Российского государства.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

Массовый характер спорта в России.

* 1. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

* 1. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятия о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики предупреждения заболеваний. Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

* 1. *Самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа*

Понятие о тренированности, утомлении и пере - тренированности. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, вес тела, сон, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Сведения об оказании первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

**Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка

*Строевые упражнения.*

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, Обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

3. Упражнения для ног.

Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

4. Упражнения для всех частей тела.

Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

1. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

2. Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате, гимнастической скамейке, гимнастическом козле, на брусьях, перекладине, гимнастической стенке, кольцах.

3. Упражнения из акробатики.

Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.

*Легкая атлетика*.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

*Спортивные игры*: [баскетбол,](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/) волейбол, [настольный теннис,](http://www.pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/) футбол.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, [перетягиваниеканата,](http://www.pandia.ru/text/category/peretyagivanie_kanata/) эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действие атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

* 1. *Специально-вспомогательные:*

- приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками.

- приседание на скамейку.

- приседание со штангой на груди на скамейку.

- медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием.

- медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием.

- приседание со штангой на груди.

- приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами.

* 1. *Дополнительные упражнения:*

- полу-приседы со штангой на спине.

- приседание с цепями.

- жим ногами.

- разгибание бедра, сидя в тренажере.

- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.

- прыжки вверх со штангой на плечах.

- подъем на носки стоя, сидя.

Жим лежа. Действие спортсмена до снятия 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.

* 1. *Основные упражнения:*

- жим широким хватом

- жим средним хватом

- жим узким хватом

- жим с валиком

- жим без моста

- жим с паузой

- жим обратным хватом

- жим штанги в «раме»

- жим с П-образным грифом.

* 1. *Дополнительные упражнения:*

- жим от груди стоя

- жим от груди сидя

- жим из-за головы стоя, хват широкий

- жим из-за головы сидя

- жим гантелей попеременно стоя

- жим гантелей одновременно

- французский жим лежа

- сведение рук на тренажере

- разведение рук с гантелями

- отжимание на брусьях

- отжимание от пола

- упражнение на развитие трицепса

- упражнение на развитие бицепса

- упражнение на развитие дельтовидных мышц

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища и рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

* 1. *Основные упражнения:*

тяга становая соревновательная

*Специально-вспомогательные:*

- тяга стоя на подставке

- тяга до колен с остановкой

- тяга с медленным опусканием на помост

- тяга с плинтов

- тяга с «ребра»

* 1. *Дополнительные упражнения:*

- тяга с прямых ног, хват на ширине плеч

- тяга с цепями, приседание в «глубину» с отягощением в руках

*Упражнения для мышц спины:*

- тяга блока к животу сидя

- гиперэкстензия

- наклоны со штангой сидя

Разновидности старта. Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники.

Правила и порядок выполнения приседания со штангой.

Снятие штанги со стоек. Начало приседа. Присед. Завершение движения.

Возврат штанги на стойку. Во время выполнения приседания на помосте должны находится не менее двух страхующихся (ассистентов)

* 1. Описание техники.
1. фаза - хват и размещение штанги на спине.
* захват и хват грифа
* подсед под штангу
* размещение грифа на спине
1. фаза - прием предстартового положения.
* снятие штанги со стоек
* принятие снаряда на плечи
* отход от стоек
1. фаза - стартовое положение
* расстановка ног
* фиксация штанги в неподвижном состоянии
1. фаза - опускание в присед
* требования судьи
* медленное опускание ниже параллели
1. фаза - подъём из приседа
* начало подъёма
* положение плеч и тазовой области (одинаковая скорость)
* траектория грифа
1. фаза - фиксация конечной позиции
* полное выпрямление ног в коленных суставах
* в верхней трети фазы вставание из приседа тело выпрямляется в тазобедренных суставах, ноги одновременно полностью выпрямляются в коленных суставах
* фиксация конечной позиции до команды судьи
1. фаза - возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» атлет делает осторожный шаг вперёд, обязательно сохраняя напряжение мышц спины и не опуская грудной клетки
	1. *Техника жима лёжа на скамье.*

Правила и порядок выполнения жима лёжа на скамье:

* положение тела, рук, головы, ног
* начало выполнения упражнения
* опускание штанги на грудь с заметной паузой на груди
* выпрямление рук в локтевых суставах
* причины, по которым вес, поднятый в жиме лёжа на скамье не засчитывается
	1. *Техника выполнение тяги становой.*

Правила и порядок выполнения тяги становой.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1. фаза - приём стартового положения
* варианты расстановки ног
* хват грифа штанги
* захват грифа
* правильное положение головы, спины, ног
1. фаза - отрыв штанги от пола
* наклон туловища
* общий центр тяжести тела
1. фаза - подъём штанги
* подъём штанги до «мёртвой точки»; траектория должна быть прямолинейной
* положение плеч
* прохождение «мёртвой точки»
* выпрямление в конечную позицию
1. фаза - возвращение снаряда на помост
* спина должна быть выпрямлена и напряжена
* хват грифа сохраняется до прикосновения снаряда с помостом
	1. *Наиболее частые ошибки в технике выполнения тяги становой.*
* несимметричный хват грифа
* слишком узкая постановка ног
* перенос центра тяжести атлета на носки или пятки
* слишком большой разворот ступней в исходном положении
* недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении
* попытка подъёма снаряда рывком (дергание)
* преждевременное выпрямление ног в начале тяги
* подъём таза до подъёма плечевого пояса
* округление спины

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 1.Физическая культура и спорт | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Самоконтроль, массаж. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Общая физическая подготовка; | 72 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| -занятия другими видами спорта | 20 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 6.Специальная физическая подготовка; | 40 | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |
| 7.Контрольные нормативы | 8 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 8.Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Медицинское обслуживание | Вне сетки часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| всего | 144 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**Организационно-педагогические условия реализации** **программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Место проведения спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

1. **Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. № п/п
 | 1. Наименование
 | 1. Ед. измерения
 | 1. Количество изделий
 |
|  | 1. *Основное оборудование*
 | 1. *Спортивный инвентарь*
 |
| 1. **1**
 | 1. Гантели переменные массы от 3 до

50 кг. | 1. пара
 | 1. 10
 |
| 1. 2
 | 1. Гири спортивные 16,24,32 кг
 | 1. комп.
 | 1. 2
 |
| 1. 3
 | 1. Зеркало настенное
 | 1. комп
 | 1. 2
 |
| 1. 4
 | 1. Плинты для штангистов
 | 1. пар
 | 1. 3
 |
| 1. 5
 | 1. Секундомер
 | 1. шт.
 | 1. 2
 |
| 1. 6
 | 1. Скамейка гимнастическая
 | 1. шт.
 | 1. 1
 |
| 1. 7
 | 1. Стойки для жима штанги лёжа
 | 1. шт.
 | 1. 2
 |
| 1. 8
 | 1. Стойка под гантели
 | 1. шт.
 | 1. 2
 |
| 1. 9
 | 1. Стеллаж для хранения дисков и штанг
 | 1. шт.
 | 1. 4
 |
| 1. 10
 | 1. Стойки для приседаний со штангой
 | 1. шт.
 | 1. 2
 |
| 1. 11
 | 1. Перекладина гимнастическая
 | 1. шт.
 | 1. 1
 |
| 1. 12
 | 1. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)
 | 1. комп
 | 1. 3
 |
| 1. 13
 | 1. Велотренажер
 | 1. Шт.
 | 1. 1
 |
| 1. 14
 | 1. Тренажеры
 | 1. Шт.
 | 1. 7
 |

**Дидактическое обеспечение**

- комплексы упражнений для силовых видов спорта

- плакаты с наглядным разбором техники упражнений

1. **Методическое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе должны быть следующие документы планирования и учета работы:

*по планированию:*

- учебный план;

- план учебно-тренировочных занятий на год;

- расписание занятий;

- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

*по учету:*

- журнал учета групповых занятий;

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- экранные видео лекции;

- видеоролики;

- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Требования к педагогу

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все

его требования.

1. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
2. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
3. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми.При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом

тренеру.

1. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
2. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
3. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
4. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

* 1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«**Основы силовых видов спорта**»** (далее программа), разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. No2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Для педагога дополнительного образования:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА. Москва. 2014 год

2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.

3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год

4. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год

5. Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2012 год.

Информационное обеспечение программы.

Интернет-ресурсы:

1. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru/)
2. [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru/)
3. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru/)
4. plworld.ru
5. powerlifter.ru
6. powerlifting.by
7. forum.steelmuscle.ru
8. [www.atlet-club.ru](http://www.atlet-club.ru/)
9. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net/)
10. [http://fatalenergy.com.ru](http://fatalenergy.com.ru/)