

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ»
от «13» апреля 2023
Протокол №04



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА»

Возраст учащихся: 15 – 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Елин Максим Анатольевич,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	8
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	15
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса пауэрлифтера. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она обеспечивает совершенствование специальной подготовки учащихся в избранном виде спорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность программы обусловлена также популярностью пауэрлифтинга в нашей стране, поскольку данный вид спорта не только совершенствует физические данные, но и способствует развитию сознания и мышления, творчества и самостоятельности.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – продвинутый.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 468 часов.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой

формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 15 – 18 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Наполняемость групп: от 15 до 22 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	15	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является: создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами пауэрлифтинга, способствующих самоопределению в базовой специализации по избранному виду спорта и росту спортивного мастерства учащихся, их гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- углубить знания основных техник атлетической гимнастики;
- углубить знания и умения по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильному питанию, приемам закаливания;
- дать знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности каждого ребенка;
- развивать и совершенствовать основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать у учащихся способности к оценке силовых параметров движений;
- развивать и поддерживать позитивную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, ответственность);
- формировать у учащихся навыки организации самостоятельной двигательной активности, чувство ответственности в реализации поставленных текущих и перспективных задач;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу;
- основные техники в пауэрлифтинге;

- принципы базовой специализации в пауэрлифтинге;
- принципы планирования спортивной тренировки по пауэрлифтингу;
- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- применять гигиенические знания, умения, навыки;
- составлять комплексы тренировочных упражнений для разных этапов тренировки;
- выполнять роль инструктора для учащихся младших групп;
- выполнять роль секретаря, помощника судьи на соревнованиях.
- страховать себя и партнера при выполнении атлетических упражнений.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

уметь:

- демонстрировать основные упражнения в соревновательной деятельности («жим штанги лежа», «приседания со штангой», «становая тяга»);
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- проводить тренировку для учащихся младших групп под руководством тренера-преподавателя.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками, с взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (39 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	Формы аттестации, контроля
Теоретическая подготовка				
1.	Физическая культура и спорт	1	1	Беседа Опрос
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	1	1	Беседа Опрос
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	Беседа Опрос
4.	Планирование спортивной тренировки	1	2	Беседа Опрос
5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии	1	1	Беседа Опрос
6.	Место соревнований в учебно- тренировочном процессе	1	-	Беседа Опрос
7.	Морально-волевой облик спортсмена	1	-	Беседа Опрос
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	2	Беседа Опрос
Итого часов:		8	8	
Практическая подготовка				
1.	Общefизическая подготовка	62	62	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
2.	Специальная физическая подготовка	78	78	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
3.	Техническая подготовка	39	39	Наблюдение Упражнения Тесты
4.	Тактическая подготовка	39	39	Наблюдение Упражнения Тесты
5.	Соревнования	По плану		Наблюдение
6.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4	4	Сдача контрольных нормативов
7.	Медицинский контроль	1	1	Справка
8.	Восстановительные мероприятия	2	2	Наблюдение
9.	Инструкторская и судейская практика	1	1	Протоколы соревнований
	ИТОГО	234	234	
	Всего	468		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Физическая культура и спорт. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах.

Реабилитация спортсменов после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. Планирование занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки.

Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки тяжелоатлета. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки тяжелоатлета и показателей тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма спортсмена, различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок во время участия в соревнованиях.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований. Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

Морально-волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства тяжелоатлетов. Основные мероприятия развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки.

Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Правила соревнований. Их организация и проведение.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Роль судьи как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях.

Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. В общую физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Строевые упражнения

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение,

приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- 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.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида тяжёлой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость деления гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, тяжёлой атлетики) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Обще развивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперёд);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

1) упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;

2) на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное

влияние оказывают возраст, пол учащихся и их физическая подготовленность. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;

3) упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;

4) в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться во все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые способствуют динамике спортивных результатов, успешному ведению соревновательной деятельности.

Скоростно-силовая подготовка.

1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.

Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).

Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.

2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.

Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.

3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).

4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).

5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом - 3 кг).

6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.

7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг).

8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.

9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.

10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.

11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.

12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).

13) Приседы и полуприседы с партнером.

14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.

15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).

16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом (3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

Пауэрлифтерская подготовка

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями

- 1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.
- 2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.
- 3) Жим штанги стоя, сидя из за головы.
- 4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
- 5) Бицепс со штангой стоя.
- 6) Бицепс с гантелями попеременно.
- 7) Трицепс французский жим.
- 8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.
- 9) Приседания со штангой на плечах в разножку.
- 10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.
- 11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- 12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.
- 13) Тяга штанги с блинчиков.
- 14) Тяга штанги с возвышенности.
- 15) Тяга штанги до подбородка.
- 16) Тяга станова.
- 17) Н.Ч.К. с отягощениями.

Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными

координационными действиями:

- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в

тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

Примерный комплекс круговой тренировки:

- бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;
- и.п. в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;
- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5х5 отталкиваний;
- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3х7 раз, тоже упражнение с продвижением 3х10 м;
- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3х10 наклонов;
- в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки -4х6 раз;
- наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3х10 раз;
- и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2х20 раз правой ногой, 2х20 раз левой ногой;
- подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3х20 раз, правой ногой - 3х20 раз;
- подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2х30 раз, правой - 2х30 раз.

Разносторонняя физическая подготовка

В тренировке троеборца в многолетнем тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трех соревновательных движений.

Уже с 10 сентября по 1 ноября (6-7 недель) и с 1 марта по 1 апреля (4 недели),

наряду с задачами повышения уровня физической готовности ставится задача по изучению и техники трех движений за счет применения в каждом уроке учебно-тренировочного процесса 2-3 специальных и соревновательных упражнений, сопряженных с техникой трех движений. Этот факт говорит о том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

У детей, обучающихся по программе «Совершенствование пауэрлифтинга», восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из **психологических** средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из **медико-биологических** средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.5. Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Текущий контроль проводится с целью оценки динамики уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных тренером-преподавателем на неделю/месяц.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Примерная таблица ежемесячного мониторинга подготовленности учащихся

№	ФИО	Пол ж/м	Дата зачисления	Сентябрь				Октябрь			
				Прыжок в длину	Сгибание рук упоре лежа	Подтягивания на перекладине	Пресс	Прыжок в длину	Сгибание рук в упоре лежа	Подтягивания на перекладине	Пресс
1											
2											

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№ п\п	Контрольные испытания	
Юноши		
1	Прыжок в длину с места	170
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	30
4	Поднимание туловища за 30 с	24
5	Подтягивания в висе на перекладине	7
Девушки		
1	Прыжок в длину с места	155
2	Поднимание туловища за 30 с	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
5	Прыжки через скакалку	120

Контрольные испытания по ОФП и СФП

№ п\п	Контрольно-переводные нормативы (не менее)	ОФП	СФП <u>не менее</u> , % от массы тела		
	Юноши		Присед	Жим	Тяга
1	Прыжок в длину с места	180	100	85	120

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	40			
4	Поднимание туловища за 30 с	26			
5	Подтягивания в висе на перекладине	9			
	Девушки		Присед	Жим	Тяга
1	Прыжок в длину с места	170	90	65	110
2	Поднимание туловища за 30 с	27			
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	20			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15			
5	Прыжки через скакалку	140			

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

В восстановительных мероприятиях используются сауна, инфракрасные тепловые кабины (4).

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Стойки для приседания со штангой – 4;

Помосты для тяжелой атлетики и становой тяги – 3;

Штанги олимпийские – 20;

Гири различного веса – 16;

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- лавки для жима штанги от груди – 4;
- электрические беговые дорожки – 2;
- велотренажеры – 3;
- тренажеры для мышц спины – 7;
- тренажеры для мышц груди – 6;
- тренажеры для мышц трицепса – 4;
- тренажеры для мышц бицепса – 4;
- тренажеры для мышц ног – 5;
- тренажеры для мышц пресса – 4;
- гантели различного веса – 120

Прочее оборудование:

- аудиосистема
- видеосистема

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения пауэрлифтингу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

Виды обучения:

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
----------	--------------	-------------------------------

1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения:

- общепедагогические - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);

- специфические – фронтальный, поточный, по сменным, индивидуальный, групповой, метод строго регламентированного упражнения, стандартного упражнения, круговой метод, соревновательный.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);

- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Принципы физического воспитания

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений – от освоенного к неосвоенному, постепенность - от простого к сложному. При работе в группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учётом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность – регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Организационно-методические указания

В учебной программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности.

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. На учебных занятиях изучают, различные элементы техники выполнения специфических упражнений, исправляют ошибки. Закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности учащихся.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной нагрузкой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для различных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Воспитательная работа

Главное задачей воспитательной работы с юными учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, педагогический контроль, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет средств непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике пауэрлифтера задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 576 с.
2. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И Психология физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 224с.
3. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 2011 г.
5. Кассан А., Севастьянов И. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2011. — 256 с.
6. Кац А.М. Новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПК и ППРО 2005г.
7. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. Учебно методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2006. — 301 с.
8. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 2007. — 190 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2008. — 201 с.
10. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
11. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 2008. — 159 с.
12. Шантаренко С.А Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории. — Омск: 2013. — 65 с.
13. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 2009. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
14. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Фатальная энергия — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2008. — 543 с.
15. Шейко Б.И Пауэрлифтинг от новичка до мастера.- М.: Активформула, 2013. — 560 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Совершенствование пауэрлифтинга»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		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	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Физическая культура и спорт	1	1																																						
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	1		1																																					
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Планирование спортивной тренировки	1				1																																			
Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии	1					1																																		
Место соревнований в учебно-тренировочном процессе	1						1																																	
Морально-волевой облик спортсмена	1							1																																
Правила соревнований. Их организация и проведение	1								1																															
ПРАКТИКА																																								
ОФП	62		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	
СФП	78	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	2	2	
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тактическая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Соревнования																																								
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																			1	1	1	1	
Медицинский контроль	1	1																																						
Восстановительные мероприятия	2																1																				1			
Инструкторская и судейская практика	1																																1							
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Совершенствование пауэрлифтинга»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель					май			
Недели		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	37	38	39	
ТЕОРИЯ																																									
Физическая культура и спорт	1	1																																							
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	1		1																																						
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																					
Планирование спортивной тренировки	2				1												1																								
Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии	1					1																																			
Правила соревнований. Их организация и проведение	2								1								1																								
ПРАКТИКА																																									
ОФП	62		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	1	
СФП	78	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	2	2		
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Тактическая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Соревнования																																									
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																				1	1	1	1	
Медицинский контроль	1	1																																							
Восстановительные мероприятия	2						1																															1			
Инструкторская и судейская практика	1							1																																	
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся	Наблюдение. Опрос.	Начало реализации программы
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение периода реализации программы
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Измерение пульса	В течение периода реализации программы
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Соревнования	Окончание реализации программы

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

		своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию*	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
*Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы			
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические	Успешное освоение учащимися более 80% содержания

	знания	образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки