Отдел образования
администрации г. Уварово Тамбовской области

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
протокол №1от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБОУ ДО ДЮСШ № 68-од
от 01.09.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (пауэрлифтинг)»

(физкультурно-спортивная направленность)

Уровень освоения: базовый

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
зам.директора по УВР Фомичева И.В.
методист Горнова Л.Б.

г.Уварово

2020 г.

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 5
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7
1.3.1. Учебный план 7
1.3.2. Содержание программы 9
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ …….. 14

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 16
2.1.1 Материально-техническое обеспечение 16
2.1.2 Методическое обеспечение программы 16
2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ 18
2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 21

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В настоящее время пауэрлифтинг приобретает всё большую популярность, и становится неотъемлемой частью жизни многих людей разного возраста. Чтобы добиться в нем успеха, необходимо постоянно стремиться к преодолению своих физических возможностей. Пауэрли́фтинг (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально

взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбреннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Мэлоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей с ОВЗ и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области пауэрлифтинга для лиц с ограниченными возможностями здоровья, развития физических и морально-волевых качеств, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МБОУ ДО ДЮСШ. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Спорт лиц ПОДА».

Комплектование учебных групп. Прием на базовый уровень по программе производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 16-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего16-летнего возраста при наличии справки МСЭ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Категория – лица с поражением опорно-двигательного аппарата.

Сроки реализации программы – 1 год.

Количество учебных часов – 168 часа.

Форма обучения – очная.

Основные формы занятий:

Урочная форма:
- групповое занятие;
- теоретическое занятие.

Внеурочная:
- соревнование;
- домашнее задание.

Таблица №1

Режим занятий

Этапный норматив / Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Спортивно-оздоровительный	4	2	168	84

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка с ОВЗ средствами пауэрлифтинга, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

-улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Виды и формы контроля: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных

нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль над выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие методические приемы применить и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени в спортивной школе является один академический час продолжительностью 45 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Примерный учебный план на 42 недели

Таблица №2

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	**теория**	**практика**	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		
1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1		
1.4.	Основы техники и тактики пауэрлифтинга.	2	2		
1.5.	Спортивные соревнования по пауэрлифтингу.	1	1		
1.6.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1		
1.7.	Техника безопасности	1	1		
2.	**Общая физическая и специальная подготовка**	**70**		**70**	Тестирование
2.1.	Сила	16		16	
2.2.	Быстрота	16		16	
2.3.	Гибкость	14		14	
2.4.	Ловкость	14		14	
3.	**Технико-тактическая подготовка**	**48**		**48**	Тестирование
3.1.	Становая тяга	10		10	
3.2.	Жим от груди	10		10	
3.3	Присед	10		10	
4.	**Игровая подготовка**	**30**		**30**	Наблюдение
4.1.	Подвижные игры	20		20	
4.2.	Спортивные игры	10		10	
5.	**Соревнования**	**10**		**10**	Наблюдение
6.	**Итоговая аттестация**	**2**		**2**	Тестирование
ИТОГО		**168**	**8**	**160**	

Календарный учебный график

Таблица №3

Виды подготовки	**всего**	**месяц**									
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
Теоретическая подготовка	8 час.	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая и специальная подготовка	70 час.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Технико-тактическая подготовка	48 час.	7	4	4	6	4	4	6	6	3	4
Игровая подготовка	30 час.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	10 час.		1	1	1	1	1	1	1	1	2
Промежуточная (итоговая) аттестация	2 час.									2	
Всего	**168**	18	16	16	18	16	16	18	18	16	16

1.3.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-10 минут.

Физическая культура и спорт в России.
Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
Понятие о гигиене и санитарии. Общие представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

Спортивные соревнования по пауэрлифтингу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь.
Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Общая физическая и специальная подготовка

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе 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.

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

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Основными средствами для **развития силы** являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме: упражнения для воспитания силовых способностей на всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0, кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Развитие выносливости. Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. Всвою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от

развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Упражнения для воспитания гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх.

Развитие ловкости. Ловкость—это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения упражнений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Совершенствование основных элементов.

Тактическая подготовка.

Тактическое мастерство основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять задуманный план соревнования. Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.

Задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение общих положений тактики в спорте.
2.Изучение тактики пауэрлифтинга.
3.Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.
4.Обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение условий и места предстоящих соревнований.
2. Изучение возможных противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовки.
3. Анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой тактики.

Набольшее значение в тактической подготовке имеет овладение техникой выполнения упражнений и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Не менее важно в ходе тактической подготовки воспитывать у спортсменов умение правильно распределять силы во время соревнований. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий. Тактическое мастерство неразрывно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. После каждого старта необходимо провести анализ прошедших соревнований, оценить эффективность применяемой тактики, сделать выводы на будущее. Все это является одним из основных методов совершенствования тактического мастерства.

Участие в соревнованиях

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5)главные соревнования.

1.Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

2.Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

3.Основные соревнования. В них учащийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, тренеры-преподаватели должны учитывать ряд положений:

• привлекать учащегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

• соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

• необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс спортивной подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности учащегося в отборочных и главных соревнованиях.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат реализации Программы:

приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты

официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) В области вида спорта «Пауэрлифтинг»:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 42

Количество учебных дней – 84

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 июня

Продолжительность каникул – с 1 по 10 января.

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1. Материально-техническое обеспечение программы

В МБОУ ДО ДЮСШ создана архитектурная доступность для инвалидов и маломобильных групп населения.

Таблица №4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы		
1.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
2.	Весы до 200 кг	штук
3.	Зеркало настенное 0,6х2м	комплект
4.	Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь	
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
7.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
8.	Стеллаж для хранения гантелей	штук
9.	Стенка гимнастическая	штук
10.	Секундомер	штук

2.1.2. Методическое обеспечение программы

Таблица №5

Раздел	*Форма занятия*	*Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса*	*Форма подведения итогов*
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных

			нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнования х.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

	Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.		

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

К аттестации относятся следующие виды: текущий контроль успеваемости, промежуточная, итоговая аттестация учащихся.

- Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.
- Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года внутри этапа подготовки.
- Итоговая аттестация – это форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки.

Задачи текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- выявление результатов освоения учащимися образовательной программы;
- мониторинг результатов контрольно-переводных испытаний;
- анализ полноты реализации дополнительных образовательных программ по видам спорта;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации дополнительных образовательных программ;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательного процесса.

Формы текущего контроля определяются тренером-преподавателем самостоятельно и зависят от уровня подготовки учащихся и содержания тренировочной деятельности на конкретном тренировочном занятии.

Формой промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по теоретической, общей, специальной (специальной физической) и технико-тактической подготовке.

Методические указания по организации тестирования

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровняфизической подготовленности спортсменов включают. **Бег на 30 м** Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется

на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1секунды.

Челночный бег 3х10м Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

Подъем туловища из положения лежа на спине Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах; ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора. Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

Подтягивание на перекладине. Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины. Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах. Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносятся выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

Таблица №6

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ					
			10-11	12-13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200
		4	140	150	160	170	180	190
		3	130	140	150	180	170	180
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20
		4	8	10	12	14	16	18
		3	6	8	10	12	14	16

ЮНОШИ

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ					
			10-11	12-13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210
		4	150	160	170	180	190	200
		3	140	150	160	170	180	190
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16
		4	4	6	8	10	12	14
		3	2	4	6	8	10	12

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329- ФЗ;

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

7. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

10. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

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