

Содержание.

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	9
3. Календарно-учебный график.....	10
4. Содержание программы.....	11
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка.....	12
4.3. Специальная физическая подготовка.....	14
4.4. Техническая подготовка.....	14
4.5. Контрольные испытания.....	15
4.6. Соревнования.....	15
5. Оценочные материалы	16
5.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	16
5.2. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	16
6. Соревновательная деятельность.....	18
7. Воспитательная работа.....	19
8. Методические материалы.....	20

Информационная карта программы.

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2.	Полное название программы.	Рабочая программа дополнительного образования детей «Пауэрлифтинг».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Устинов Василий Александрович – тренер-преподаватель.
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013. регистрационный номер № 30530). 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	10-18 лет.
9.	Продолжительность обучения.	1 год.
10.	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2020 г.

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по пауэрлифтингу разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

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

2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013. регистрационный номер № 30530)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часа) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

«Пауэрлифтинг» (англ. Power- «сила», lift- «поднимать») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. В качестве соревновательных дисциплин в него входят 3 упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения называются «базовыми», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов и практически все мышцы тела. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. 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 меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса.

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**, то есть, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков

здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность и практическая значимость программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к разным видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им качественно выполнить учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по пауэрлифтингу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как пауэрлифтинг позволяет формировать волевые и моральные качества. Соревнования требуют подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий пауэрлифтингом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся силовыми видами спорта, легче социализируются, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

Задачи:

Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по предпрофессиональным программам;
- формирование основ знаний, умений и навыков пауэрлифтинга;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий пауэрлифтингом и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация детей в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

- Пол – мальчики, девочки.
- Возраст – 10-18 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Формы занятий:

- Групповое занятие.
- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.
- соревнования и контрольные упражнения.
- Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1. формирование у детей необходимых возможностей (психофизиологических) для перехода на следующий этап обучения;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

Критерии выполнения программы.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил соревнований в пауэрлифтинге;
- правила использования спортивного инвентаря.
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях пауэрлифтингом и их предупреждение.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями;
- владеть техникой упражнений, (жим, приседания, становая тяга).
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности.

Основными способами **определения результативности ожидаемых результатов** является участие и победы в соревнованиях со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

Форма подведения итогов реализации программы:

- Контрольные соревнования.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня и товарищеские встречи.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях по пауэрлифтингу района, округа и города, участия в других турнирах.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Пауэрлифтинг» в течение учебного года проходят в тренажерном зале, там же проходят теоретические занятия, разделы общей и специальной физической подготовки.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет.

Тренажерный зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: соревновательные стойки для жима и приседаний, помост, штанги, блины, гантели, силовые тренажеры, кардио-тренажеры.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), спортивная обувь на светлой подошве.

Организационные условия реализации программы.

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

2. Учебный план.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	20
2.	Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: - Силы мышц рук - Силы мышц ног - Силы мышц туловища (шеи, брюшного пресса, спины) 2. Упражнения для развития быстроты: - ОРУ для развития быстроты - Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития ловкости: 4. Акробатические упражнения: - Кувырки - Перекаты, перевороты 5. Легкоатлетические упражнения: - Бег - Прыжки - Метание мяча 6. Подвижные игры и эстафеты.	127
3.	Специальная физическая подготовка: - Упражнения для развития гибкости, ловкости; - Упражнения для развития выносливости; - Упражнения для развития силы;	46
4.	4. Техническая подготовка: - Техника выполнения приседаний; - Техника выполнения жима лёжа; - техника выполнения становой тяги; - техника выполнения вспомогательных упражнений;	47
5.	Контрольные испытания: - тестирование по учебным контрольным нормативам.	8
6.	Соревнования.	4
	ВСЕГО ЧАСОВ	252

3. Календарно-учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.Теоретическая подготовка	20	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1
2. Общая физическая подготовка	127	13	13	13	13	10	12	12	12	11	10	8
3.Специальная физическая подготовка	46	5	5	5	5	2	3	5	5	3	4	4
4.Техническая подготовка	47	5	5	5	5	2	5	5	5	2	5	3
5.Тактическая подготовка												
6. Контрольные испытания	8					4				4		
7. Соревнования внутри секции	4					1	1	1		1		
Всего часов	252	26	26	26	26	20	22	24	24	22	20	16

4. Содержание программы.

4.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по пауэрлифтингу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Развитие пауэрлифтинга в России. Значение и место пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Российские соревнования по пауэрлифтингу: Чемпионаты и Кубки России. Современный пауэрлифтинг и пути его дальнейшего развития.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях пауэрлифтингом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения штангой – основы спортивного мастерства пауэрлифтера.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил соревнований. Права и обязанности атлета. Обязанности судей, способы судейства. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Оборудование: штанги, соревновательные стойки, гантели, помосты, силовые тренажеры и их применение.

4.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

1. Упражнения для развития силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

2. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

3. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

5. Акробатические упражнения.

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

6. Беговые упражнения.

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

7. Подвижные игры и эстафеты.

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

4.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы: Приседания со штангой на спине. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Дыхание при выполнении упражнений. Подтягивания на перекладине. Жим штанги лежа на скамье. Жим штанги лежа с паузой с различным количеством повторений. Становая тяга с узкой постановкой ног. Тяга с широкой постановкой ног.

Упражнения для развития гибкости, ловкости и выносливости:

1. Кувырок вперед и кувырок назад из положения полуприсев.
2. Серия кувырков: один кувырок вперед, один кувырок назад.
3. Серия кувырков через левое и правое плечо.
4. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой.
5. Упражнения на растяжку, выполнение шпагатов.
6. Прыжки через скамейку.
7. Приседания с широкой постановкой ног.
8. Выполнение базовых и вспомогательных упражнений с большим количеством повторений.

Внимание: упражнения с кувырками выполняются на матах или мягкой поверхности (трава).

4.4. Техническая подготовка.

На уровне группы спортивно-оздоровительного этапа важно заложить правильную технику выполнения базовых упражнений, иначе на следующих этапах неправильно выполняемые упражнения могут принести непоправимый вред здоровью.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техника приседаний.

Действия до съёма штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия при уходе в присед. Площадь опоры и центр тяжести в приседе. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа.

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение тела на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим штанги от груди. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Становая тяга.

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

4.5. Контрольные испытания.

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

4.6. Соревнования.

Соревнования проводятся внутри секции для применения в них изученного программного материала.

5. Оценочные материалы.

5.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

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

№	Упражнения	Оценка	ВОЗРАСТ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 метров, сек	5	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,8	4,6
		4	6,4	6,1	5,8	5,6	5,5	5,1	5,0	4,8
		3	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Прыжок в длину, см	5	140	140	145	145	150	155	160	165
		4	135	135	140	140	145	150	155	160
		3	130	130	135	135	140	145	150	155
3.	Челночный бег 3х10 м, сек	5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
		4	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
		3	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
4.	Подтягивание, кол-во раз	5	4	5	5	6	7	7	8	9
		4	3	4	4	5	6	6	7	8
		3	2	3	3	3	4	4	6	6

5.2. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски.

Разрешается три попытки.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Челночный бег 3x10 м проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

Описание теста: тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: время от выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

Подтягивание, кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины.

6. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: товарищеских, районных, городских. По окончании соревнований тренер проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике игры соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера и судьи.

7. Воспитательная работа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

8. Методические материалы.

1. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007.
3. Верхошанский Ю.В. основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1970.-264 с.
4. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт,1982.-160 с.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.-2-е издание, перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт,1986.-175с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт,1974-252 с.
7. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике// Теория и практика физической культуры.-1967.-№8.-С.38.
8. В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, Я.Э. Якубенко. Тяжелая атлетика: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВМС, УОР - М.: Советский спорт, 2005.-108 с.