

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дворец Спорта»»

Рассмотрена и согласована
заседании педагогического совета

МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»»

Протокол №

от «14» 04



УТВЕРЖДЕНО:

приказом

МАУ ДО «СШ Дворец спорта»»

319 от «14» 04 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительного
этапа по виду спорта «пауэрлифтингу»

Срок реализации программы: 1 год

г. Когалым 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана для спортивно-оздоровительного этапа (далее СОЭ) по пауэрлифтингу для обучающихся с 10 до 17 лет.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в учебно-тренировочном процессе силового троеборья.

Характеристика вида деятельности и направленность Программы

Пауэрлифтинг — 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 приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью 4 специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа.

В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и без экипировочный (классический).

В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм. Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга: набор блинов, рекомендовано применять не обрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжелой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см. - стойки для

жима лёжа и приседаний, могут быть как отдельными, так и универсальными - помост для становой тяги.

Актуальность программы

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов учебных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Программный материал направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья спортсменов;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, сохранению и укреплению здоровья спортсменов;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту и труде, для достижения более высоких спортивных результатов;
- формирование представления о силовых видах спорта, истории развития и становления;
- воспитание инициативности, самостоятельности, мобильности, конкурентоспособности, волевых качеств личности.

Адресат программы

Обучающиеся с 10 лет. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы - 1 год, 117 часов в год, 39 недель, 3 занятия в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса – основной формой учебной и воспитательной работы по программе является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Наполняемость групп 15-30 человек, состав группы разновозрастной, постоянный.

Виды занятий предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, участие в соревнованиях.

Применение современных информационных технологий, видео- и аудиоматериалов, образовательных программ в мультимедийном формате помогают достичь максимальной вовлеченности образовательный процесс.

При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся, таких как выдержка, дисциплина, терпение, хладнокровие, находчивость, сосредоточенность, благородство.

Цель и задачи программы:

Основными целями и задачами являются:

1. Всестороннее физическое и духовное развитие обучающихся;
2. Овладение техникой тяжелоатлетических упражнений;
3. Привитие любви к избранному виду спорта, с целью дальнейшего совершенствования;
4. Развитие моральных и волевых качеств;
5. Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа

По своей направленности программа решает следующие задачи:

1. Познавательные: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;

1. Социальные: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;

2. Спортивно-оздоровительные: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;

Общие требования к организации учебно- тренировочного процесса

Программа предназначена для спортивно-оздоровительного этапа (далее СОЭ) по пауэрлифтингу. На СОЭ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса троеборцев.

Программа рассчитана как для детей, так и для подростков не старше 18 лет желающих заниматься и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основными критериями для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке, а также их положительная динамика.

1.6. Форма организации занятий и режим реализации программы

Периодизация годичного макроцикла подготовки обучающихся носит условный характер, официально соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачётов по видам подготовки в течение учебно-тренировочного года.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать одного часа и не менее трёх раз в неделю.

Режим спортивно-оздоровительного этапа и требования по физической и специальной подготовке

	Период обучения	Количественный состав группы (чел.)	Максим. объем учебной нагрузки (час./нед)	Кол-во недель	Всего часов в год	Требования на конец учебного года
СОЭ	1 год	15-30	3	39	117	Выполнение требований ОФП,СФП

Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов. В группах с целью большего охвата обучающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 1 час в неделю с возможностью увеличения в обще годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового объема.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований.

Условия зачисления обучающихся

Зачисляются все желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. При условии большого количества желающих, зачисление проводится на основании контрольных тестов.

Форма контроля и подведение итогов обучения

Контроль является составной частью подготовки обучающихся. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования
- антропометрические обследования
- тестирование уровня физической подготовленности
- тестирование технико-тактической подготовленности
- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после занятий для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную деятельность.

В его программу входят оценки:

- объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий
- объема и эффективности соревновательной деятельности.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности обучающихся (оценка физической подготовленности)
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности)
- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Способы проверки ожидаемых результатов:

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости обучающихся
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся	Тестирование по общей физической подготовке
3	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов по освоению программы

Учебный план и содержание программы

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного материала, изложенного в данной программе.

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

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, задача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанный на 46 недели занятий. В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки

Примерный учебный план

№	Разделы подготовки	Количество часов в год	Формы контроля и теория практика аттестации
1	Краткие теоретические сведения	9	
2	Общая физическая подготовка	57	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	30	тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	17	тестирование
5	Диагностика и мониторинг	2	Контрольно-тестовые упражнения
6	Итоговое занятие	2	Открытое занятие I
	Всего часов:	117	

Содержание материала для теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

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

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Основы спортивного массажа

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

2.2.7. Планирование спортивной тренировки

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом.

Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.
Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация).
Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления:
активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины,
фармакологические средства и др.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.
Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

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, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением.
Отталкивание;

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

- упражнения для ног: поднятие 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 вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с

сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики;

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте

Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25,50,100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (Изучение).

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставая в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория

движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Классификация упражнений применяемых в учебно-тренировочном процессе силового троеборья

Известно, что в силовом троеборье применяются в основном те же упражнения со штангой, что и в тяжелой атлетике, для которой уже разработали научно-обоснованные классифицированные упражнения для всех видов спорта. Однако силовое троеборье по сравнению с тяжелой атлетикой имеет существенное отличие не только по спортивной технике, но и по методике подготовки, в связи с чем этот вид спорта развивает специфическую силу, характерную для «лифтеров».

Согласно классификации в тяжелой атлетике применительно к силовому троеборью в первую группу входят соревновательные упражнения. Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга становая.

Вторая группа объединяет специально подготовленные подводящие упражнения, которые распространяются на несколько групп:

1) Подводящие упражнения для приседания:

- выпады со штангой на плечах;
- сгибание-разгибание ног на тренажере;
- приседания со штангой на груди;
- полуприседания;

- приседания с остановками;
- жим ногами на тренажере

2) Подводящие упражнения для жима лежа:

- отжимание от пола;
- подъемы на бицепс;
- тяга блока;
- тяга гантелей к животу;
- жим узким хватом

3. Подводящие упражнения для тяги:

- тяга в наклоне к животу;
- наклоны сидя;
- мертвая тяга;
- тяга с плинтов из исходного положения, гриф ниже коленей;
- тяга с плинтов из исходного положения, гриф выше коленей;
- тяга с плинтов из исходного положения, гриф у коленей;
- тяга, стоя на подставке;
- тяга с одной, двумя и тремя остановками;
- упражнения в уступающем режиме

Упражнения второй группы. В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основными в подготовке спортсменов, т.е. если одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будут концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие, из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), отсюда развиваемая при этом мощность сравнительно невелика.

Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с

этим развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке спортсменов.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия испытываемого организма спортсмена в результате упражнений первой и второй группой, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

Методики тренировок для начинающих троеборцев

Методика «суперподхода».

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом «суперподходе» и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Например, упражнения на развитие мышц спины чередуются с упражнениями на пресс в следующем порядке:

пресс – 8 повторений;

спина – 8 повторений;

пресс – 8 повторений;

спина – 8 повторений;

пресс – 8 повторений;

спина – 8 повторений.

Всего 6 подходов – 1 суперсерия.

Как видно из примера за один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 80% от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 17 лет).

Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц. Она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может быть рекомендована в качестве методики на длительный период тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной. Ниже приводится типичная методика работы с «суперподходом». Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее важные из них.

Типичная система тренировки троеборцев с использованием методики «суперподхода»

Номер «суперподхода»	Упражнения	Основные работающие мышцы
1.	1. Жим лежа на скамье	Грудные

	2. Тяга штанги вверх к подбородку	Ромбовидные
2.	3. Подъемы туловища 4. Подъемы туловища	Мышцы живота Разгибатели спины
3.	5. Жимы гантелей 6. Тяги вниз через блок	Дельтовидные Широчайшие
4.	7. Боковые наклоны влево 8. Боковые наклоны вправо	Правые косые живота Левые косые живота
5.	9. Французский жим 10. Подъемы на бицепс	Трицепс Бицепс
6.	11. Разгибание ног 12. Сгибание ног на станке	Четырехглавые Задней поверхности бедр

Методика периферийной сердечной активности (ПСА).

Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев.

В таблице 2 показан принцип последовательности выполнения силовых упражнений.

Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

Варианты выполнения упражнений при методике ПСА

Последовательность № 1	Последовательность № 2	Последовательность № 3	Последовательность № 4
Жим гантелей	Тяги вниз через блок	Жим лежа на скамье	Тяги штанги вверх
Подъемы туловища (для мышц живота)	Подъемы туловища (для мышц спины)	Боковые наклоны влево	Боковые наклоны вправо
Приседания	Сгибание ног на станке	Разгибание ног на станке	Подъемы на большой палец
Французский жим	Подъемы на бицепс	Отжимания на брусьях	Подъемы плеч

Методика круговой тренировки

Атлет включает в круг упражнения, наиболее важные для его вида спорта. Затем он работает с каждым упражнением, стараясь, всякий раз улучшить «контрольное» время. Количество повторений и количество подходов зависят от задач учебной тренировки и уровня физической подготовленности. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета.

Методика «Сплит».

Методика предусматривает разделение тренировочной недели пополам: одна половина недели для верхней части тела, другая – для нижней. Это позволяет тренироваться в более интенсивном режиме. А наиболее подготовленные спортсмены вместо одного раза в день тренируются два или три, разделяя длинную

тренировку на более короткие и интенсивные, тем самым стимулируя больший рост мышц и силовых показателей.

Система промежуточных подходов

Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны (предплечья, шея, голень, трапеции) и следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они не требуют большого объема энергии при тренировке. В данной системе рекомендуется между подходами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполнять упражнения, воздействующие на удаленные, меньшие и медленно развивающиеся части тела. Эта система позволяет экономить время тренировки и, давая достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивает силовую выносливость.

Что касается начинающих троеборцев, то им необходимо опробовать разные системы, чтобы на личном опыте знать, как их организм реагирует на ту или иную систему и в дальнейшем использовать их комплексно, в зависимости от положительной реакции для каждой группы мышц.

3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении СОЭ тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в спортивную школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;

□ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям.

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта,

способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску духовно здоровых детей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Богачев, В. Хорсенс -92: точка отсчета [Текст]/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
 2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте [Текст]/ В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
 3. Костил, Д. Л. Физиология спорта [Текст] / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
 4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей [Текст] /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
 5. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья [Текст] / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
 6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
 7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж. К. Холодов – Москва: Terra спорт, 2004.
- Интернет-ресурсы
1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>