

I.    **Пояснительная записка**

I.I. Общие положения

Программа составлена для работы в МБОУ ДОД ДЮСШ №1 в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

* + Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
  + Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
  + Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР)» от 28.июня 2001 г. №390;
  + Примерная программа по пауэрлифтингу Федерального агентства по физической культуре и спорту «примерные программы спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва»;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Пауэрли́фтинг ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *powerlifting*; *power* — сила + *lift* — поднимать) — силовой вид [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения:  [приседания](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)  со  [штангой](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_(%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))  на плечах,  [жим штанги лежа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0)  на горизонтальной скамье и  [тяга](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0) штанги  — которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

I.2 Цели и задачи

     Цель: Сохранение и укрепление здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, воспитание гармоничной, социально-активной личности, выполнение разрядных норм.

Образовательные задачи:

Ø изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;

Ø изучение основ анатомии и физиологии;

Ø изучение правил соревнований пауэрлифтинга;

Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

Ø    развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

Ø    развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;

Ø    формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;

Ø    обучение и совершенствование основных приемов техники пауэрлифтинга.

Воспитательные задачи:

Ø  воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Ø  расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в спортивной школе.

I.3 Реализация программы

Данная программа является адаптированной и носит физкультурно-спортивную направленность. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям пауэрлифтингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Срок реализации дополнительной образовательной программы по пауэрлифтингу 1 год.

Группы комплектуются по желанию обучающихся, имеющих медицинский допуск для занятий пауэрлифтингом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп (2-3 года).

МБУ ДО ДЮСШ № 1 организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объем учебно – тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 42 недели. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера – преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях. Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно – тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1)

*Таблица 1*

Комплектование учебных спортивно-оздоровительных групп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Минимальный возраст учащихся, лет | Минимальная наполняемость групп (человек) | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 14 | 15 | 3-4 | 252/6 | Выполнение технической программы и прирост показателей ОФП. |

Структура занятия состоит из трех частей:

Ø    подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);

Ø    основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы,  ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);

Ø    заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Форма занятий – групповая, индивидуальная, восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях.

Материальное обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

Ø спортзал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;

Ø беговая дорожка (велотренажер)

Ø гантели сборные (0,5-30 кг);

Ø гири весом 16, 24, 32 кг;

Ø скакалки;

Ø скамейка;

Ø тренажеры для проработки мышечных групп;

Ø турник;

Ø стойки для гантелей, блинов;

Ø стойки для приседаний, жимов;

Ø скамьи для жима лежа;

Ø штанга сборная.

II.               **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | |
| теория | практика |
|  | ***Теоретическая подготовка, ЗОЖ*** | **18** |  |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях  пауэрлифтингом. Профилактика травматизма. | 2 |  |
| 2. | История  развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм) | 1 |  |
| 3. | Биомеханика. Физиологические особенности организма в юношеском возрасте. | 1 |  |
| 4. | Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта | 1 |  |
| 5. | Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма. Режим дня. Правильное питание. | 2 |  |
| 6. | Оказание первой помощи | 1 |  |
| 7. | Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся | 1 |  |
| 8. | Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале,  в соответствии с уровнем развития физических качеств | 1 |  |
| 9. | Индивидуальный подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц | 2 |  |
| 10. | Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп | 1 |  |
| 11. | Методика построения и проведения тренировочных занятий | 1 |  |
| 12. | Психологическая подготовка | 2 |  |
| 13. | Правила соревнований. Их организация и проведение | 2 |  |
|  | ***Воспитательная работа*** | **9** | |
|  | ***Общая физическая подготовка*** |  | **178** |
| 14. | Силовая подготовка |  | 160 |
| 15. | Стретчинг |  | 18 |
|  | ***Техническая подготовка*** |  | **29** |
| 16. | Совершенствование индивидуальной техники приседаний |  | 7 |
| 17. | Совершенствование индивидуальной техники жима |  | 7 |
| 18. | Совершенствование индивидуальной техники тяги |  | 7 |
| 23. | Ударный метод развития взрывной силы мышц |  | 4 |
| 24. | Избирательная тренировка отдельных мышц |  | 4 |
| 25. | ***Соревнования, контрольные нормативы*** |  | **12+4** |
|  | ***Диспансеризация*** |  | **2** |
|  | **Всего:** | **252 часа** | |

**Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков обучающихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Формы оценки результатов |
| *Должны знать:* | | |
| 1. | Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, оказание первой медицинской помощи. Профилактику травматизма на занятиях. | Опрос  Наблюдение  Практическое занятие |
| 2. | Историю развития пауэрлифтинга в России и за рубежом, спортсменов, популяризирующих пауэрлифтинг | Опрос  Теоретическое занятие |
| 3. | Цели, задачи работы федерации силовых видов спорта | Теоретическое занятие |
| 4. | Физиологические особенности организма в юношеском возрасте | Теоретическое занятие  Опрос |
| 5. | Основы гигиены, закаливания, организации режим дня и питания спортсменов высокого класса | Теоретическое занятие  Опрос |
| 6. | Методику проведения восстановительных мероприятий (плавание, сауна, массаж) | Теоретическое занятие  Опрос |
| 7. | Методику построения и проведения тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования | Практические занятия  Проведение разминки, заминки, подбор индивидуальных упражнений |
| 8. | Правила соревнований. Их организацию и проведение | Теоретическое занятие  Опрос |
| 9. | Способы взаимодействия с соперником перед соревнованиями | Теоретическое занятие |
| *Должны уметь:* | | |
| 1. | Совершенствовать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга.  Правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом | Практические занятия Наблюдение  Исправление ошибок  Сдача нормативов по СФП |
| 2. | Совершенствовать развитие  физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление, развитие определенных мышечных групп | Практические занятия  Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Самостоятельно составлять комплексы упражнений для определенной группы мышц. Самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития | Практические занятия  Индивидуальный контроль  Наблюдение |
| 4. | Самостоятельно составлять правильный, сбалансированный рацион питания, использовать витаминные добавки | Тест-расчет калорийности Теоретические  занятия Дневник наблюдений |
| 5. | Выполнять страховочные действия | Практические занятия   Наблюдение |

**Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:**

Ø освоение всех разделов программы;

Ø успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;

Ø овладение и совершенствование техники выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);

Ø повышение уровня физической подготовленности.

Ø выполнение разрядных норм

Формы подведения итогов реализации программы:

*Промежуточный контроль:*

Ø теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

*Итоговый контроль:*

Ø теоретические знания (тесты, устный опрос);

Ø практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в первенстве ДЮСШ №1 по пауэрлифтингу, городских и областных соревнованиях);

III.**Содержание учебного курса**

I. Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, места занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки.

Санитарно-гигиенические требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм, страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

История развития пауэрлифтинга, спортсмены, популяризирующие пауэрлифтинг.

Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы.

Физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

Уход за телом, правильное питание, режим во время тренировочного процесса, способы закаливания организма.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

II. Физическая подготовка

1. *Силовая подготовка.*

Упражнения с собственным весом, на тренажерах, со свободными весами, с сопротивлением партнера. Упражнения на формирование правильной осанки. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке, в высоту с места, в глубину, со сменой ног, «блоха», «лягушка», запрыгивание на тумбу.

1. *Стретчинг.*

Комплексы упражнений на легкую растяжку в начале тренировки, после выполнения упражнений на работавшие мышцы и в конце тренировки для улучшения подвижности в суставах, эластичности мышц, ускорения процессов восстановления.

III. Техническая подготовка

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. 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. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

Избирательная тренировка отдельных мышц:

Для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, комбинированная тяга за голову и к верху груди.

Дельтовидная мышца – жим гантелей или  штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча – изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощениями, сгибания -  разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой.

Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота -  подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед – в сторону – назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра – в И.П. выпада, опускание на колено,  в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы – поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья. Индивидуальная техника в выполнении соревновательных упражнений (приседаний, жима лежа, тяга становая), в зависимости от анатомических особенностей и психики занимающегося.

III. Содержание учебного курса

I. Теоретическая подготовка

 Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.

Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом, спортсмены популяризирующие пауэрлифтинг.

Физиологические особенности организма, биомеханика, работа мышц при работе с предельными весами.

Федерация силовых видов спорта.

Биомеханика. Физиологические особенности организма в юношеском возрасте.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов высокого класса.

Восстановительные мероприятия (плавание, сауна, массаж). Правила организации.

Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа.

Основы техники пауэрлифтинга.

Методика тренировки троеборцев.

Планирование спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования.

Индивидуальный подбор веса отягощений в процессе подготовки спортсменов высокого класса.

Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Физическая подготовка спортсменов высокого класса.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

II. Физическая подготовка

1. *Общеразвивающие упражнения .* Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

 Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

4. *Спортивные игры.*Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.

III. Техническая подготовка

Совершенствование индивидуальной техники приседания. Техника подведения рук под гриф штанги. Совершенствование ухода в подсед. Ритмовая структура приседаний. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Техника постановки штанги на стойки. Использование экипировки для достижения наивысшего результата.

Совершенствование техники жима лежа. Направление, амплитуда и скорость перед началом жима. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в жиме лежа.

Совершенствование техники тяги. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Ударный метод развития взрывной силы мышц.

Избирательная тренировка отдельных мышц:

Для мышц шеи – упражнения с сопротивлением в парах, в положении лежа на скамье, вправо-влево, вперед-назад.

Трапециевидная мышца – тяга гантелей к подбородку, подтягивания широким хватом за голову, тяга отягощения вверх, к правому, левому уху.

 Дельтовидная мышца – попеременный жим гантелей от груди вверх, отведение рук назад в положении стоя с отягощением, подъем рук через стороны в положении сидя.

Двуглавая мышца плеча – выполнение сгибания рук в локтевых суставах до прямого угла как снизу-вверх, так и сверху-вниз, прямым и обратным хватом, сгибание рук за голову, сгибание рук на блоке.

Трехглавая мышца плеча – разгибание локтевого сустава в упоре на скамью, стоя разгибание на блоке правой, левой рукой, отжимание от скамьи обратным хватом (усложненный вариант, французский жим, лежа гантелями, от скамьи, ото лба).

Мышцы предплечья – сгибание кистей рук в положении штанга за спину, средним и узким хватом.

Передняя зубчатая мышца – полувер со штангой, в положении лежа через скамью.

Большая грудная мышца – жим отягощенный вниз головой, разводка, отжимание на брусьях с отягощением, одновременное сведение рук на тренажере (это упражнение можно выполнять правой и левой рукой отдельно), прямо и в наклоне.

Прямая мышца живота – сгибание туловища с использованием тренажера, подъем ног в висе.

Наружные косые мышцы живота -  подтягивание коленей вправо-влево в положении вис на турнике, одновременное скручивание верхней и нижней частей туловища.

 Широчайшие мышцы спины –  тяга блока к животу в наклоне стоя, тяга блока правой, левой рукой, наклоны со штангой на плечах.

Четырехглавая мышца бедра – глубокие выпады с отягощением, гак – приседания. Мышцы задней поверхности бедра – лежа на тренажере, сгибания ног.

Икроножные мышцы – подъем на носки и пятки правой и левой ногой, выполнение перекатов с носка на пятку и обратно.

IV.           Организация работы тренировок

            В учебном плане отражена тренировочная нагрузка для групп  по пауэрлифтингу (силовое троеборье) в виде 4-х и 6-ти недельных мезоциклов подготовки.

         Исходная величина у начинающих атлетов всегда берется за «Х». Эта величина определяется опытным путем – методом десятикратного повторения того или иного упражнения.

Тренировочная нагрузка оценивается количеством подъемов штанги в основных и вспомогательных упражнениях. Особое внимание при этом уделяется технике выполнения основных соревновательных упражнений. От того насколько правильно она будет освоена, зависит весь дальнейший процесс становления спортивного мастерства.

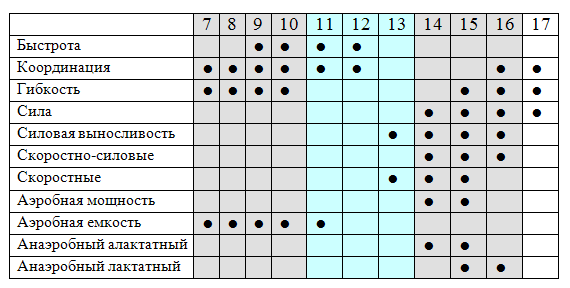
Для плана приняты следующие условные обозначения: р – раз, (количество подъемов штанги (КПШ) или повторений за подход), п– подходов. В строке «Итого» первая сумма показывает КПШ в тренируемых упражнениях, вторая – КПШ в общей физической подготовке и «подкачке».

Месячный план тренировок

на 3 этапе подготовки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | Упражнение | Нагрузка |
| Первая неделя | | |
| вторник | Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ2п, 70% 3рХ2п, 75% 3рХ5п (34) |
| Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 5рХ2п, 70% 5рХ5п (40) |
| Жим гантелей сидя (попеременно) | 6+6рХ5п |
| Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п |
| Наклон со штангой стоя | 5рХ5п |
| *Итого* | *74  подъема* |
| четверг | Тяга до колен | 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,  70% 3рХ2п, 75% 3рХ4п (24) |
| Жим сидя под углом | 4рХ6п |
| Отжимание на брусьях с весом | 5рХ5п |
| Тяга с плинтов | 55% 4рХ1п, 65% 4рХ1п,  75% 3рХ2п, 85% 2рХ4п (22) |
| Приседание со штангой в ножницах | 5р+5рХ5п |
| Пресс | 10рХ3п |
| *Итого* | *46 подъемов* |
| суббота | Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 5р Х1п,  70% 4рХ1п, 75% 3рХ1п,  80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п,  70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п,  50% 8рХ1п (48) |
| Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п. |
| Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 75% 3рХ5п (30). |
| Подъем штанги на трицепсы | 10рХ5п. |
| Наклон со штангой сидя | 5рХ5п |
| *Всего за неделю* | *198 подъемов.* |
| Вторая неделя | | |
| вторник | Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п  70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (25) |
| Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33). |
| Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п. |
| Отжимание от пола (руки шире плеч) | 10рХ5п. |
| Приседание со штангой на груди | 40% 4рХ2п, 50% 3рХ2п,  55% 3рХ4п (26). |
| Наклон со штангой стоя | 5рХ5п. |
| *Итого* | *84 подъема* |
| четверг | Тяга до колен | 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,  70% 3рХ2п, 75% 2рХ4п (20). |
| Жим лежа | 50% 6рХ1п, 60% 6рХ2п,  65% 6рХ4п (42). |
| Разведение рук с гантелями лежа | 10рХ5п. |
| Тяга с плинтов | 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 4рХ2п, 75% 4рХ4п (28). |
| Широчайшие на блоке | 8рХ5п. |
| Пресс | 10рХ4п. |
| *Итого* | *90  подъемов.* |
| суббота | Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (25). |
| Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 2рХ2п,  85% 1рХ2п, 75% 3рХ1п,  65% 5рХ1п, 55% 7рХ1п (36). |
| Разведение рук с гантелями | 10рХ5п. |
| Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п,  70% 4рХ4п (26). |
| Гиперэкстензии | 8рХ5п. |
| Отжимание на брусьях | 5рХ5п. |
| *Итого* | *87 подъемов.* |
| *Всего за неделю* | *261 подъем.* |
| Третья неделя | | |
| вторник | Приседание | 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п,  75% 3рХ2п, 85% 2рХ5п (25). |
| Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33). |
| Разведение рук с гантелями | 10рХ5п. |
| Отжимание от пола (руки шире плеч) | 10рХ5п. |
| Приседание в «глубину» | 5рХ5п. |
| Наклон со штангой стоя | 5рХ5п. |
| *Итого* | *58 подъемов.* |
| четверг | Тяга стоя на подставке | 50% 3рХ2п, 60% 3рХ2п,  65% 2рХ4п (20). |
| Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п,  85% 2рХ2п, 80% 3рХ2п (31). |
| Разведение рук с гантелями | 10рХ5п. |
| Тяга с плинтов | 60% 4рХ1п, 70% 4рХ1п,  80% 3рХ2п, 90% 2рХ3п (20). |
| Приседание со штангой в «ножницах» | 5р+5рХ5п. |
| Пресс | 10рХ4п. |
| *Итого* | *71 подъем* |
| суббота | Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ6п (33). |
| Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ7п (36). |
| Разведение рук с гантелями | 10рХ5п. |
| Жим сидя под углом | 4рХ5п. |
| Широчайшие мышцы | 8рХ5п. |
| Наклоны со штангой сидя | 5рХ5п. |
| *Итого* | *69 подъемов.* |
| *Всего за неделю* | *198 подъемов.* |
| Четвертая неделя | | |
| вторник | Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (30). |
| Жим лежа | 55% 5рх1п, 65% 5рХ1п,  75% 4рХ5п (30). |
| Разведение рук с гантелями | 10рХ5п. |
| Отжимание на брусьях | 8рХ5п |
| Приседание со штангой на груди | 40% 5рХ2п, 50% 4рХ2п,  60% 3рХ3п (27). |
| Гиперэкстензии | 10рХ5п. |
| *Итого* | *87 подъемов.* |
| четверг | Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п,  85% 2рХ3п (27). |
| Тяга становая | 50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п,  70% 3рХ2п, 80% 3рХ2п,  85% 2рХ3п, 80% 3рХ2п (30). |
| Жим лежа | 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п,  70% 5рХ4п (30). |
| Широчайшие мышцы | 8рХ5п. |
| пресс | 10рХ4п. |
| *Итого* | *87 подъемов* |
| суббота | Приседание | 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п,  70% 3рХ1п, 80% 3рХ6п (33) |
| Жим лежа | 50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п,  70% 4рХ2п, 80% 3рХ2п,  85% 2рХ2п, 80% 3рХ2п,  70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п,  50% 8рХ1п (53). |
| Разведение рук с гантелями | 10рХ5п. |
| Отжимание на брусьях | 8рХ5п. |
| Наклон со штангой сидя | 5рХ5п. |
| *Итого* | *86 подъемов* |
| *Всего за неделю* | *260 подъемов* |
|  | *Всего за месяц* | *964 подъема* |

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств



МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы физического воспитания.

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

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

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

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

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

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

Методы обучения.

На занятиях используются следующие методы обучения:

* словесные (рассказ, объяснение, беседа);
* наглядные (метод демонстраций);
* практические методы (упражнения).

Техника соревновательных упражнений.

1. *Приседания со штангой на плечах.*
2. *Хват и размещение штанги на спине:* штанга находится на верхней части трапеции выше ости лопатки, рук и расположены на расстоянии 8-12 см шире плеч с каждой стороны.
3. *Снятие штанги со стоек:* принятие снаряда на плечи должно происходить при жесткой позиции торса, общий вес (тела и снаряда) должен быть равномерно распределен между пятками и носками обеих ступней.
4. *Стартовое положение:* стопы располагаются на расстоянии, немного превышающем ширину плеч; носки ног надо расположить так, чтобы во время приседаний линия коленного сустава совпадала с линей постановки стоп.
5. *Опускание в присед:* опускание должно быть медленным; грудная клетка все время должна находиться в приподнятом состоянии, локти отводятся назад; колени при опускании должны двигаться в вертикальной плоскости; таз ниже колен.
6. *Подъем из приседа:* начало движения — легкое отведение тазового пояса назад; при подъеме необходимо приложить взрывное усилие в начальной трети движения; траектория движения грифа должна быть максимально близка к вертикали.
7. *Фиксация конечной позиции:* полное выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах.
8. *Жим лежа на скамье.*
9. *Прием стартового положения:* максимальный прогиб в спине, сохраняя плечи и ягодицы в соприкосновении со скамьей; первая точка опоры — шея и трапеция, вторая — ноги спортсмена; таз касается скамьи, но не опирается на нее; ступни ног должны быть размещены ближе к вертикальной проекции таза.
10. *Хват штанги:* пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы располагаются в замке.
11. *Стартовое положение:* фиксация в неподвижном положении с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками.
12. *Опускание на грудь:* медленное опускание штанги к нижнему обрезку грудных мышц; при этом необходимо сделать встречное движение грудью к штанге, не отрывая опорные точки от жимовой скамьи.
13. *Собственно жим:* первоначальный импульс срыву штанги с груди дают широчайшие мышцы спины, локти несколько смещены к туловищу; когда атлет срывает штангу с груди, движение в этот момент должно идти от ног в сторону головы.
14. *Фиксация конечной позиции:* полностью и одновременно выпрямив руки, необходимо зафиксировать снаряд в неподвижном положении.
15. *Тяга становая.*
16. *Прием стартового положения:* 1) классический стиль — ноги на ширине плеч; 2) стиль «сумо» — широкая постановка ног; атлет, сохраняя прямую спину, опускается подседая, сгибая ноги и разводя колени в стороны по направлению носков; таз подается вперед ближе к грифу.
17. *Хват штанги:* разносторонний, ладони обращены с разные стороны.
18. *Отрыв штанги от помоста:* отрыв снаряда, осуществляется за счет первоначального импульса, создаваемого выпрямлением ног; гриф перемещается как можно ближе к ногам; руки выпрямлены и практически не участвуют в подъеме.
19. *Собственно подъем штанги:* когда ноги близки к выпрямленному состоянию, выпрямляется торс; траектория движения штанги должна быть прямолинейной; в последней трети работы включаются трапециевидные мышцы, отводящие плечи атлета назад.
20. *Фиксация конечной позиции:* одновременно полностью выпрямляются ноги и позвоночник, плечи отводятся назад за счет сокращения трапециевидных и ромбовидных мышц; спина при этом остается вертикальной.
21. *Возвращение снаряда на помост:* опускание производится в порядке обратном выполнению тяги, но быстрее, за счет уступающей работы ног, спина должна быть выпрямлена и напряжена.

Порядок проведения соревнований.

1. Взвешивание участников перед началом соревнований и отнесение их к соответствующим весовым категориям:

Мужчины: до 48 кг, до 53 кг, до 59 кг, до 66 кг, до 74 кг, до 83 кг, до 93 кг, до 105 кг, до 120 кг и свыше 120 кг;

Женщины: до 43 кг, до 47 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 72 кг, до 84 кг и свыше 84 кг.

1. Определение порядка выступления спортсменов по весовым категориям.
2. Подготовка помоста стоек для выполнения приседаний, штанга с дисками от 1,25 до 50 кг (по 2 шт.), бригада судей (старший и 2 боковых) и ассистентов (2-5 человек), секретарь.
3. Разминка перед началом каждого соревновательного упражнения.
4. Выполнение приседаний со штангой: 3 попытки, засчитывается наиболее удачная, команды судьи: «сесть», «стойки». После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
5. Подготовка помоста для жима лежа.
6. Выполнение жима лежа на скамье: 3 попытки, засчитывается наиболее удачная, команды судьи: «старт», «жим», «стойки». После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
7. Подготовка помоста для тяги становой.
8. Выполнение тяги становой: 3 попытки, засчитывается наиболее удачная, команда судьи: «вниз». После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
9. После окончания 3 упражнений суммируются 3 лучших результата и подводятся итоги по каждой весовой категории.

Особенности занятий силовым троеборьем.

1. Необходимо проделывать упражнения на занятии в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на тренировке, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.
2. Больше внимания следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в трех соревновательных упражнениях (приседании, жиме лежа и тяге). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.
3. С первых шагов следует также уделять особое внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.
4. Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу все мышечные группы, участвующие во всех трех основных движениях троеборья.
5. Концентрировать внимание на более интенсивном развитии слабых мест.

Методика подходов.

Эта методика является, пожалуй, наиболее популярной из используемых систем. Единственно, что требуется от обучающегося — это выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца занятия.

Очень часто у начинающих встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки. Варьируя число подходов и время отдыха между ними, можно добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

Методика суперподхода (суперсета)

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, спина — 8 повторений, пресс — 8 повторений, пресс — 8 повторений, спина — 8 повторений. Всего 6 подходов = 1 суперсерия.

Как видно из вышеприведенного примера, за один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 80 процентам от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 20 лет).

Типичная система занятий с использованием методики суперподхода:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер суперподхода | Упражнения | Основные работающие мышцы | Последова тельность |
| 1. | 1. Жим лежа на скамье | Грудные | 21212 |
| 2. Тяги штанги вверх к подбородку | Ромбовидные |
| 2. | 3. Подъемы туловища | Мышцы живота | 343434 |
| 4. Подъемы туловища | Распрямители спины |
| 3. | 5. Жимы гантелей | Дельтовидные | 5656565 |
| 6. Тяги вниз через блок | Широчайшие |
| 4. | 7. Боковые наклоны влево | Правые косые живота | 787878 |
| 8. Боковые наклоны вправо | Левые косые живота |
| 5. | 9. Французский жим | Трицепс | 910910910 |
| 10. Подъемы на бицепс | Бицепс |
| 6. | 11. Разгибание ног | Четырехглавые | 11121112 |
| 12. Сгибание ног на станке | Задней поверхности бедра |

Методика суперподхода обеспечивает развитие многих важных физических качеств. Она позволяет ему увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц и др.

В таблице 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.

Хотя строгое следование приведенной выше программе не обязательно, она все же может являться основой в силовом троеборье.

Комплексы упражнений на отдельные группы мышц

1. *Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс):*
2. И.п.: руки прямые с гантелями, опущены вниз поочередный подъем каждой руки к плечу (сидя с прямой спиной или стоя).
3. И.п.: стоя, руки прямые опущены вниз с прямым грифом, хват на ширине плеч, подъем грифа к груди, спина прямая.
4. И.п.: стоя, руки прямые опущены вниз с кривым грифом, хват узкий (ладони на расстоянии 10-15 см), подъем грифа к груди, спина прямая.
5. И.п.: сидя, локти рук опираются о наклонную плоскость, поочередно каждая рука сгибается и разгибается, удерживая гантель (упражнение, изолированное на бицепс).
6. *Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс):*
7. Французский жим (кривой гриф), и.п.: лежа на жимовой скамье на вытянутых руках держится гриф, хват на ширине плеч, сгибание рук в локтях назад ко лбу.
8. Жим из-за головы с прямым грифом, и.п.: стоя, спина прямая, хват широкий, выпрямление рук с грифом из-за головы (штанга лежит на плечах).
9. Разгибание рук на тренажере, и.п.: (для этого упражнения используется блочный тренажер) стоя, руки согнуты в локтях до прямого угла, хватом сверху держится ручка снаряда, руки опускаются вниз до полного их выпрямления, локти прижаты к туловищу.
10. Жим узким хватом, и.п.: как при выполнении жима лежа, только хват штанги узкий 10-15 см между ладонями, штанга опускается на грудь, локти прижаты к туловищу.
11. И.п.: стоя, одна рука вытянута вверх с гантелей, другая либо на поясе, либо фиксирует локоть; при выполнении упражнения рука сгибается назад (за голову), затем разгибается. (то же самое с другой рукой).
12. И.п.: упор на брусьях, сгибание рук до прямого угла в локтевом суставе, туловище опускается вниз (перпендикулярно полу).
13. *Упражнения на грудные мышцы:*
14. Разведение рук с гантелями, и.п.: лежа на жимовой скамье, руки вытянуты перед собой, затем разводятся в стороны полусогнутые на уровне плеч.
15. Жим гантелей (сидя, лежа), и.п.: либо сидя с прямой спиной, либо лежа на жимовой скамье; руки согнуты с гантелями на уровне плеч, затем выпрямляются вверх (сидя - над головой, лежа на уровне груди).
16. Жим лежа под углом: упражнение выполняется как жим штанги лежа, только скамейка наклонена под углом 45 градусов, относительно пола и штанга опускается чуть выше груди.
17. Жим штанги (стоя, сидя), и.п.: как при жиме гантелей, только используется штанга.
18. Подъем штанги к подбородку, и.п.: стоя с прямой спиной, руки опущены вниз, держат гриф узким хватом (10-15 см, между ладонями), штанга поднимается к подбородку, локти вверх.
19. И.п.: упор на брусьях, сгибание рук до ниже прямого угла в локтевом суставе, туловище опускается вниз (перпендикулярно полу).
20. Подтягивание на перекладине широким хватом.
21. *Упражнения на дельтовидные мышцы (задние, средние, передние):*
22. Подъем рук в сторону с гантелями, и.п.: стоя руки внизу с гантелями поднимаются четко в стороны до уровня плеча.
23. Подъем рук перед собой с гантелями, и.п.: стоя руки внизу впереди, поднимаются перед собой до уровня плеча.
24. Вертикальная тяга за голову (тренажер): используется блочный тренажер с длинной рукояткой; при выполнении упражнения рукоятка находиться за головой, занимающийся сидит спиной к тренажеру и опускает рукоятку за голову до плеч (хват широкий).
25. Разведение рук в наклоне с гантелями, и.п.: стоя наклон спины вперед 45 градусов, опущенные вниз руки, отводятся назад.
26. *Упражнения на широчайшие мышцы спины:*
27. Вертикальная тяга на грудь (тренажер): используется блочный тренажер с длинной рукояткой; при выполнении упражнения рукоятка находится перед собой, занимающийся находится лицом к тренажеру, спина отклонена назад 45 градусов, относительно пола, движение рукоятки на себя (хват широкий).
28. Тяга в наклоне, и.п.: стоя ноги чуть согнуты, спина наклонена 45 градусов относительно пола, хват штанги шире плеч; штанга держится на опущенных вниз руках, движение штанги на себя.
29. Подтягивание за голову широким хватом, при подтягивании перекладина находится сзади головы.
30. *Упражнения на прямые мышцы спины:*
31. Наклоны со штангой, и.п.: стоя со штангой на плечах, наклоны вперед с прямой спиной.
32. Наклоны на тренажере: используется тренажер, в котором фиксируются ноги, выполняются наклоны туловища руки за головой.
33. *Упражнения на мышцы бедра:*
34. Жим ногами (тренажер): используется тренажер, где занимающийся лежит на спине и поднимает и опускает груз ногами, который расположен на прямоугольной платформе.
35. Разгибание ног сидя (тренажер): блочный тренажер, занимающийся сидит, поднимает и опускает ноги с весом.
36. Сгибание ног лежа (тренажер): занимающийся лежит на животе, сгибает и разгибает ноги с нагрузкой.
37. «Ножницы» с гантелями: выпады ногами с гантелями в руках, при этом в положении выпада необходимо опускаться вниз с прямой спиной сначала на одной ноге, затем поменять.
38. *Упражнения на пресс:*
39. Сгибание туловища (тренажер): используется тренажер, в котором фиксируются ноги, занимающийся садится на тренажер, затем опускает и поднимает туловище (без помощи рук)
40. Наклоны с гантелями в стороны, и.п.: стоя, спина прямая, руки внизу с гантелями; туловище наклоняется вправо, влево (строго вертикально).
41. Сгибание туловища с поворотами (тренажер): на тренажере к сгибанию туловища прибавляются повороты вправо, влево.
42. Поднимание ног лежа на лавке: лежа на скамейке для жима руки держат лавку сверху, ноги на весу, поднимаются к голове.
43. *Упражнения на растяжку мышц спины:*
44. Выполнение «моста» с опорой о стену, и.п.: спиной к стене, руки вверх; с опорой о стену постепенный наклон туловища назад с прогибом в пояснице.
45. Растяжка мышц спины в парах, и.п.: друг за другом в парах, руки вверху, ладони вместе; сгибание прямых рук назад, прогиб в грудном отделе позвоночника.
46. *Упражнения на растяжку мышц ног:*
47. Поперечный и продольный шпагат: минимальное расстояние до пола, растяжка внутренней поверхности бедра.
48. Махи ногами, и.п.: стоя с опорой о стену или стойки, поочередные махи ногами до уровня плеч или головы, растяжка паха.
49. *Упражнения на мышцы предплечья:*
50. Сгибание рук со штангой обратным хватом, и.п.: стоя, штанга берется хватом сверху на уровне плеч и поднимается (руки внизу) до прямого угла, локти прижаты.
51. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, и.п.: сидя, руки расположены так, что кисти свисают с гантелями; кисти рук сгибаются и разгибаются.

Методика тренировки тяги.

Выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины, в отличие от тяжелоатлетических движений, рывка и подъема штанги на грудь, где это положение является промежуточным.

Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, установку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые устанавливают ступни на помосте на ширине плеч и используют узкий так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную толчковую тягу. Другая часть ставит стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в сторону рук, и использует средний хват. Что же касается захвата штанги, то оптимальным способом считается разносторонний хват или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны — одна кладется на гриф спереди, другая — сзади, пальцы сцеплены в «замок».

Поскольку в тяге большое значение имеет сила кисти, а при слабом ее развитии это может существенно ограничить проявление силовых возможностей крупных мышц-разгибателей ног и туловища, то следует постоянно их укреплять.

Методика тренировки в жиме лежа и в приседании

Проблема повышения результатов в жиме лежа и приседании является для многих весьма актуальной. Эти упражнения — не только часть программы силового троеборья. Они являются сильнодействующим средством для желающих увеличить силу и массу мышц верхнего плечевого пояса, особенно мышц груди и ног.

Жим лежа так же, как тяга и приседание, включается в процесс занятия практически на каждом занятии. Однако, методика выполнения жима лежа, ее разновидности постоянно варьируются от занятия к занятию. Именно в этом заключается особенность данного упражнения, чтобы добиться роста силы и, соответственно, результатов в жиме лежа. Остановимся на разновидностях жима.

1. Жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом.

2. Жим лежа на горизонтальной скамье широким хватом.

3. Жим лежа на горизонтальной скамье узким хватом.

4. Жим лежа, не касаясь груди (меняя высоту опускания штанги).

5. Жим лежа со стоек на различной высоте, пути подъема штанги от груди (от подбородка, глаз и т.д.).

6. Жим лежа на наклонной скамье (средним, широким или узким хватом).

7. Жим сидя от груди (средним, широким или узким хватом).

8. Жим сидя из-за головы (средним или широким хватом).

9. Жим стоя от груди (средним, широким или узким хватом).

10. Жим стоя из-за головы (средним или широким хватом).

11. Статические упражнения:

— лежа на горизонтальной скамье, удерживать штангу в различных позах ее следования от груди до полного выпрямления.

— тоже, но лежа на наклонной скамье;

— сидя, удерживать штангу при ее подъеме от груди;

— сидя, удерживать штангу при ее подъеме из-за головы.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и со­стояния учащегося под ее воздействием применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

         Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической, специальной подготовленности, технико-тактической подготовленности, уровень приобретенных теоретических знаний и выполнение  разрядных требований.

*Текущий контроль*.

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала  в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

*Промежуточный контроль.*

Промежуточный контроль  проводится в середине учебного года - уровень осваиваемых элементов техники и общая физическая подготовка. Методика проведения тестирования по технике и оценочные таблицы.

*Итоговый контроль*.

           Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовке, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработаны оценочная таблица.

       2. Уровень знаний по  теоретической подготовке (письменный опрос по анкетам) как показатель приобретенных знаний  по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний за период обучения.

       3. Уровень технической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков. Программа проведения тестирования и оценочные таблицы.

**Оценочная таблица (контрольные нормативы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **БАЛЛЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **9.5** | **9** | **8.5** | **8** | **7.5** | **7** | **6.5** | **6** | **5.5** | **5** | **4.5** | **4** | **3.5** | **3** | **2.5** | **2** | **1.5** | **1** |
| **Отжимания на брусьях** | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| **Подтягивания на перекладине** | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| **Прыжок в длину с места** | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| **Пресс за 30 секунд** | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| **Отжимания в упоре лежа** | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

 В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

 Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

 Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

 Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

 Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

 Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

 Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.