

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1» п. Добринка Липецкой области**

Рассмотрена на
заседании МО
учителей начальных
классов
Протокол №1 от
23.08.2024 г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Лицей №1»
п.Добринка
Селивановой Т.М.
№ 435 от 30.08.2023г.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Культуризм»

Возраст обучающихся- 11-17 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Груздов Александр Юрьевич

Должность: учитель физической культуры

**Название населенного пункта, в котором реализуется программа
внеурочной деятельности**

п.Добринка Добринский район Липецкой области

Год составления: 2024

Содержание

- Пояснительная записка.
- Общая характеристика курса внеурочной деятельности
- Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности
- Содержание изучаемого курса.
- Тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена для использования в МБОУ «Лицей №1» и предназначена для учащихся 6-11 классов.

Современные требования общества к развитию личности диктуют необходимость реализовывать более полно идею индивидуализации обучения, готовить детей к жизни в обществе, развивать их здоровье и физические качества.

Курс внеурочной деятельности по «Силовой подготовки» предусматривает силовое развитие ребенка, используя упражнения с отягощением. Основная ее направленность заключается в создании благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления физического и психического здоровья обучающихся, а так же социальной адаптации и формирование привычки вести здоровый образ жизни.

Особенность программы состоит в том, что формируется спортивно-оздоровительная группа детей в возрасте от 12 до 18 лет, которая на начальном этапе своего обучения познает азы мира спорта и простейшие технические действия. При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, и осуществляется индивидуально-дифференцированный подход.

При составлении данной программы соблюдались следующие *принципы*:

- *принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

· *принцип научности* (в основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по троеборью отечественных и зарубежных тренеров-преподавателей и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов массовых разрядов и высококвалифицированных спортсменов);

· **принцип результативности** (в программе четко указано, что должен освоить занимающийся на протяжении каждого этапа обучения).

В качестве *основного принципа* организации учебно-тренировочного процесса предлагается *спортивно-игровой принцип*, предусматривающий широкое использование (особенно на первом этапе обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути троеборья. В этом случае, учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в троеборье, ознакомления их с техническим арсеналом видов троеборья, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям троеборьем.

Цель образовательной программы - содействие полноценному физическому развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья средствами силового троеборья, достижению спортивного мастерства в данном виде спорта.

Задачи:

- привлекать детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни через занятия троеборьем;
- развивать двигательные качества обучающихся: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые в быту и труде, для достижения более высоких результатов;
- готовить спортсменов для участия в районных и областных соревнованиях;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых черт личности.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- медицинский контроль;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Методы обучения:

1. Лекция
2. Демонстрация

3. Тренировочный
4. Соревновательный метод

Общая характеристика курса

Физическое воспитание должно обеспечивать физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение курса «Силовая подготовка» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения курса «Силовая подготовка» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки;
- развитие специальной физической подготовки;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Тематический план курса внеурочной деятельности «Силовая подготовка»
(для всех годов обучения)**

№ занятия	Формы (виды) организации деятельности детей на занятии			
		теория	практика	
Теоретическая подготовка				
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. (1 час) Тема 2. Троеборье в РФ.(1 час)	1		лекция
2.	Тема 3. Влияние занятий троеборьем на строение и функции организма спортсмена (1 час) Тема 4. гигиена, закаливание, питание и режим троеборца (1 час)	1		лекция
3.	Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях троеборьем (2 часа)	1		лекция
4.	Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час) Тема 7. Основы техники и тактики троеборья (1 час)	1		лекция
5.	Тема 9. Моральная и психологическая подготовка троеборца (1 час) Тема 10, Физическая подготовка троеборца (1 час)	1		лекция

6.	Тема 13. Правила соревнований по троеборью. Планирование, организация и проведение соревнований (1 час) Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий троеборьем (1 час)	1		лекция
Общая физическая подготовка				
7.	Общеподготовительные упражнения (Строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания)	1	1	тренировка
8.	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	1	тренировка
9.	Упражнения для туловища	1	1	тренировка
10.	Упражнения для ног	1	1	тренировка
11.	Упражнения для рук, туловища ног	1	1	тренировка
12.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	1	тренировка
13.	Упражнения на расслабление	1	1	тренировка
14.	Дыхательные упражнения	1	1	тренировка
15.	Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой	1	1	тренировка
16.	Упражнения с набивным мячом	1	1	тренировка
17.	Упражнения с гантелями	1	1	тренировка
18.	Упражнения на гимнастических снарядах	1	1	тренировка
19.	Подвижные игры	1	1	тренировка
Специально-подготовительные упражнения				
20.	Специальная разминка троеборца	1	1	тренировка
21.	Выполнение упражнений со штангой, гириями и гантелями (комплексы общеподготовительных и специальных упражнений троеборцев 1-12)	4	4	тренировка
22.	Развитие ловкости	1	1	тренировка
23.	Развитие быстроты	1	1	тренировка

24.	Развитие силы.	1	1	тренировка
25.	Развитие выносливости.	1	1	тренировка
Специальная физическая подготовка				
26.	Техника выполнения приседаний со штангой на плечах	1	1	тренировка
27.	Приседание	1	1	тренировка
28.	Техника выполнения жима лежа на скамье	1	1	тренировка
29.	Жим лежа на скамье	1	1	тренировка
30.	Техника выполнения становой тяги	1	1	тренировка
31.	Становая тяга	1	1	тренировка
Итого:		34	28	

Содержание изучаемого курса

Этап начальной подготовки (для всех годов обучения)

На данный этап зачисляются учащиеся школы, желающие заниматься троеборьем и имеющие разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям троеборьем;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ выполнения базовых упражнений в троеборье;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Теоретическая подготовка

(для всех годов обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. (1 час)

Тема 2. Троеборье в РФ.(1 час)

Тема 3. Влияние занятий троеборьем на строение и функции организма спортсмена (1 час) Тема 4. гигиена, закаливание, питание и режим троеборца (1 час)

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях троеборьем (2 часа)

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час)

Тема 7. Основы техники и тактики троеборья (1 час)

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка троеборца (1 час)

Тема 10. Физическая подготовка троеборца (1 час)

Тема 13. Правила соревнований по троеборью. Планирование, организация и проведение соревнований (1 час)

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий троеборьем (1 час)

Общая физическая подготовка **(для всех годов обучения)**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий троеборью.

Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении; построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной, и двух ногах, со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну: с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; черен скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений

и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительным и пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловищу; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки сверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы

вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафет со скакалками и др.

С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад

лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча I — 2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей,

захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне, поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Жонглирование: бросить гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать донышком ни ладонь; жонглирование в парах и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 40°, 180°, 360°, сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой г/мата и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сед углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; а том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой): прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за репку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и представление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке: передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами, прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке: в гасе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей

амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки па уровне плеч), махи ногой назад одновременно с Наклоном вперед и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные - эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специально-подготовительные упражнения

Общая разминка

Общая разминка необходима для подготовки к работе всего организма и в принципе является одинаковой для всех четырех описываемых видов спорта. Во время разминки повышается температура в мышцах, ускоряются все биохимические процессы, мышцы и связки становятся эластичнее, улучшается двигательная реакция.

Проведение разминки - одно из важнейших условий предупреждения травм. Продолжительность разогрева зависит не только от подготовленности атлета, но и от многих других условий: температуры окружающей среды, самочувствия, одежды и т.д. В среднем на разминку отводится до 15 минут.

Желательно включать в разминку бег, велотренажер или беговую дорожку, упражнения на гибкость (растяжку) для различных участков тела (рук, ног, туловища), координацию.

Упражнения на гибкость, или, как их принято называть в литературе на Западе, стретчинг, являются одним из основных компонентов общей разминки.

Гибкость - это способность к движению с большой амплитудой.

Гибкость может быть активной - за счет мышц, пассивной - за счет внешних сил, например партнера, и комбинированной.

Опытом многих тренеров установлено, что упражнения на гибкость (растяжка) ускоряют рост мышц.

Чтобы не допустить закрепощения мышц, силовые упражнения нужно выполнять с максимальной амплитудой. Однако наибольшей гибкости можно достичь только с помощью специальных упражнений.

Необязательно растягивать все мышцы перед каждой тренировкой, можно уделить внимание только тем, которые задействованы в данной тренировке. Причем растяжку следует делать не только в начале всей тренировки, но и перед каждым новым упражнением и между подходами. Растяжке может быть посвящена вся тренировка.

К растяжке можно приступать только после основательной разминки, разогрева мышц и связок (неподготовленные мышцы легко травмируются!). Она не должна быть слишком динамичной, упражнения на растяжку нужно выполнять в медленном темпе, до появления легкой болезненности, с задержкой на 6-15 секунд. Каждое растягивающее движение делать по 2-3 раза.

Особенно внимательно необходимо отнестись к разминке кистей рук, которая рефлекторно ускоряет процесс разогревания всех органов и систем.

Разминка не должна доводить до утомления, а наоборот — вызывать прилив сил.

Основным сигналом к окончанию общей разминки является ощущение тепла во всем теле и появление пота.

Вып. упр со штангой гирями гантелями

Одной из важнейших задач на этапе начальной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений троеборцев, овладение основами техники упражнений. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом, Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного троеборья.

С учетом этого разминка троеборца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Комплексы специально-подготовительные упражнения:

1 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рX2п, X+Юкг 5рX6п(42).

2. Жим лежа: X 6рX2п, X+5кг 6рX5п (42).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

4. Подтягивание на перекладине: 6рX6п (36).

5. Пресс: 8рX5п (40).

Итого: 841126 подъемов.

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке:

X 8рX6п (48).

2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):

8рX6п (48).

3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):.

X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40).

4. Приседания со штангой «в ножницах»:

X 5р+5рX5п (25).

5. Гиперэкстензии:

ЮрX4п (40).

Итого: 401161 подъем.

Тренировка №3

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+ 15кг 5рX5п (41).

2. Жим лежа узким хватом:

X 6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг5рX5п(43).

3. Разведение рук с гантелями лежа:

10рХ5п (50).

4. Наклоны сидя:

5рХ5п (25).

5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис): 30 минут.

Итого: 84175 подъемов.

Всего за неделю: 208/362 подъема.

2 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

Х 8рХ2п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (48).

2. Жим лежа: Х 6рХ2л, Х+5кг 6рХ5п (42).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).

5. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).

6. Гилерэкстензии: 10рХ5п (50).

Итого: 90/180 подъемов.

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:

Х 6рХ1п, Х+Юкг 6рХ2л, Х+20кг" 5рХ5п(43).

2. Жим сидя под углом: Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+Юкг 4рХ5п (35).

3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

4. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

5. Жим ногами: 8рХ6п (48),

6. Пресс: 10рХ4п (40).

Итого: 43/253 подъема.

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

Х 6рХ1 п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (43).

2. Жим лежа средним хватом:

Х 5рХ1п. Х+5кг 5рХ2п, Х+Юкг 5рХ5п (40).

3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).

5. Приседание со штангой на груди на скамейку: Х 5рХ2п, Х+ 10кг4рХ4п (26).

6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

7. Спортивные игры: 30-45 минут.

Итого: 109/115 подъемов.

Всего за неделю: 242/498 подъемов.

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:

Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (36).

2. Жим лежа средним хватом:

Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).

3. Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).
4. Жим ногами: Х 8рХ1 п, Х+ 10кг 8рХ1п, Х+20кг 6рХ5п (46).
5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25)..
6. Прыжки на «козла»: 8рХ5п (40). Итого: 71/161 подъем.

Тренировка №2

1. Тяга до колен: Х 5рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (35).
2. Жим гантелей лежа: 6рХ6п (36).
3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).
4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).
5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Итого: 35/191 подъем.

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п {%).
2. Жим лежа широким хватом:
Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (35).
3. Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).
4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
5. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).
6. Спортивные игры: 30-45 минут.

Итого: 71/140 подъемов.

Всего за неделю: 177/492 подъема.

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
Х 5рХ1п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (35).
2. Жим лежа средним хватом:
Х 8рХ1 п, Х+10кг 6рХ2п, Х+15кг 5рХ5п (45).
3. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).
4. Разведение рук в тренажере: 10рХ5п (50).
5. Приседание со штангой на груди;
Х 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (30).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

Итого: 10/115 подъемов.

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом:
Х 6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п (31).
2. Тяга с плинтов: Х 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (40).
3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
4. Жим широким хватом:
Х 5рХ2п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ4п (36).
5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
6. Приседания «в глубину»: 6рХ6п (25).

Итого: 107/105 подъемов.

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

X 6pX1 п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 5pX5п(41).

2. Жим лежа классический:

X 5pX1 п, X+ 10кг 5pX2п, X+ 15кг 4pX5п (35).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10pX5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8pX5п (40).

5. Гиперэкстензии: 10pX4п (40).

6. Пресс: 10pX4п (40).

7. Спортивные игры: 30-45 минут.

Итого: 76/170 подъемов.

Всего за неделю: 293/325 подъемов

Специальная разминка троеборца

Применяется непосредственно перед выполнением того или иного упражнения и имеет имитационный характер. Специальная разминка не ограничивается разогревом рабочих групп мышц, а служит также средством для оттачивания техники движений в конкретном упражнении. Выполняется с небольшими отягощениями (30-40 % от разового максимума) и в среднем по 12-15 повторений.

Специальная разминка способствует достижению спортсменом максимального результата. Она состоит из двух частей — общей разминки и специальной, — проведенных по особой, энергосберегающей схеме (растирка, разогревающий массаж). Для каждого из видов она имеет свои особенности.

В троеборье используется следующая схема разминки:

- общая разминка,
- растирка,
- разогревающий массаж,
- упражнения со штангой - имитация с грифом; 4-5 подходов со следующими весами: 30 % максимального веса- 6-8 повторений, 50 % максимального веса - 4-5 повторений, 70 % - 3 повторения, 80-85 % - 2 повторения, 90-95 % - 1 повторение.

Развитие физических качеств в троеборье:

Развитие ловкости

Ловкость — комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;

д) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха — восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения —10—20с.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игровой формой, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом от меченных выше требований.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1. упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;
2. техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
3. темп выполнения упражнений должен быть максимальным: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10—15 с.; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
4. время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в троеборье, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- б) обеспечить развитие специфических для троеборья силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных движений.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма

положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивного троеборья и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышцы, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Развитие выносливости.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения. Силовая выносливость характеризуется способностью организма сопротивляться утомлению при относительно длительных и больших силовых нагрузках (более 30 % от показателей индивидуальной максимальной силы). Силовую выносливость можно определить по наибольшему количеству повторений какого-то движения или по максимально возможному времени

Список литературы

Используемая педагогом литература:

1. Атлетизм. Научно – методический сборник, 1990.
2. Всестороннее руководство по развитию силы, Фредерик К. Хэтфилд, 288 стр, Красноярск, 1992.
3. Избранные главы «Современная силовая тренировка, теория и практика» Ю. Хартманн и Х. Тюннеманн. Издательство Шпортферлаг, Берлин, 1988.
4. Муравьев В.Л. , Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва, 1998.
5. Пауэрлифтинг – путь к абсолютной силе., Москва, 1987.
6. Пауэрлифтинг. - М.: Терра-Спорт, 2003. Гузеев П., Пеганов Ю. противодействия (удержания) внешним сопротивлениям.