

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Угличского муниципального района**

Принята:
на педагогическом совете

30 августа 2023 года

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

_____ Ражев А.В.

31 августа 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

Срок реализации
образовательной программы: **9 мес.**

Возраст обучающихся: **14-18 лет**

Разработчики:
Тренер-преподаватель
Шишканов Николай Васильевич

г. Углич
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы.....	7
4. Обеспечение	38
5. Мониторинг образовательных результатов	40
6. Перечень информационного обеспечения	51

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка (ОФП)» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»;
- Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

Актуальность. Среди многочисленных средств спортивно-оздоровительной деятельности особое место занимает занятие ОФП. Каждый хочет стать сильнее, но развитие силы это не самоцель, а прежде всего - стремление к здоровью, хорошей работоспособности. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания школьников и учащейся молодежи практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями.

Между тем известно, что процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, бытовых и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет сильные, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Высокий уровень развития физических способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, и, наконец, это важнейший компонент состояния здоровья.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат.

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального

давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д. (М.Д. Рипа, 1988)

К вышеперечисленным факторам следует отнести неблагоприятную экологическую обстановку, падение жизненного уровня населения, а также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой.

В настоящее время в школах есть достаточная материальная база для занятий. И многие подростки имеют желание заниматься упражнениями с отягощениями и уровень методической подготовленности позволяет правильно подбирать и составлять поурочные программы занятий. Программы занятий разработанные для применения в спортивных кружках . Это связано с тем, что некоторые упражнения для своего выполнения требуют специального оборудования, тренажеров. Кроме того в этих программах дается подробное методическое описание упражнения, что в свою очередь создает полное представления о правильной технике выполнения упражнения, его значимости и важности.

Цель программы - всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма детей, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения,
- формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

Образовательные:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
 - расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.
 - воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- воспитывать чувство коллективизма (желание и умение прийти на помощь, умение считаться с мнением товарищей, дружелюбие и т.д.).

2. Учебно-тематический план

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 9 месяцев. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 часов	226 часа

2.1. Учебный план.

№	Разделы подготовки											Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1		1	1			9
2	Общая физическая подготовка	16	14	14	15	10	12	13	13	12		119
3	Специальная физическая подготовка	8	6	6	8	5	8	8	8	5		62
4	Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	2		30
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий										

6	Медицинское обследование		1							1	2
	Контрольные нормативы									4	4
	Всего	26	26	26	28	20	24	26	26	24	226

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане - графике.

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2024 г.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы: зимние с 01.01.2023 - 8.01.2023.

Все праздничные и выходные дни согласно производственного календаря:

4 ноября — День народного единства.

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;

7 января — Рождество Христово;

23 февраля — День защитника Отечества;

8 марта — Международный женский день;

1 мая — Праздник Весны и Труда;

9 мая — День Победы;

12 июня — День России.

Выходные дни могут переноситься на другие дни федеральным законом или нормативным правовым актом Правительства Российской Федерации (ч. 5 ст. 112 ТК РФ).

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

3. Содержание программы.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. при проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы

Физическая культура и спорт в России. Развитие ОФП.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.. Восстановительные мероприятия.

Правила соревнований ОФП.

Понятие о правилах. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Значение тренировочных и контрольных игр. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Оборудование и инвентарь.

Использование технических средств и тренажерных устройств.

Нормативные требования.

Сущность и назначение. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физической развития спортсменов. Артериальное давление. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы и субботники;
- Оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать и не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Психологическая подготовка

На этапе спортивной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса и чувства необходимости занятий физкультурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигателью одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Средства физического воспитания. Основные и дополнительные упражнения.

Под классификацией физических упражнений понимают определённую систему распределения упражнений по группам и подгруппам - в зависимости от существующих признаков. Согласно теории физического воспитания различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

1. - соревновательные
2. - специально-подготовительные
3. - общеподготовительные

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, входящие в программу соревнований и применяемые в тренировочном процессе:

- приседание со штангой на спине
- жим лёжа на горизонтальной скамье
- тяга становая

Специально-подготовительные упражнения в - это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

- подводящие упражнения для приседаний
- подводящие жимовые упражнения
- подводящие тяговые упражнения

"Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением". Общеподготовительные (развивающие) упражнения используются, как для повышения уровня общей физической подготовленности а, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. Развивающие упражнения в большинстве своём оказывают локальное воздействие. К общеподготовительным упражнениям относятся упражнения: со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена. Так как упражнения этой группы по техническим параметрам значительно отличаются от техники исполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй группы, считаем основной, а нагрузку третьей группы - дополнительной. Следовательно, учитывать и анализировать их надо отдельно.

Распределение основных и дополнительных упражнений .

Упражнения основной нагрузки

Упражнения для приседаний

Группа 1

1. Приседание соревновательное - со штангой на спине

Группа 2

2. Приседание со штангой на спине с остановкой
3. Приседание со штангой на спине на скамейку
4. Приседание со штангой на груди на скамейку
5. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание
6. Медленно присесть и медленно встать
7. Приседание со штангой на груди
8. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног
9. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками

Жимовые упражнения

Группа 3

10. Жим лёжа - соревновательный (хват 70-81см)

Группа 4

11. Жим лёжа, хват широкий (82- 90см)
12. Жим лёжа, хват средний (50-60см)
13. Жим лёжа, хват узкий (30-40см)
14. Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице)
15. Жим лёжа в медленном темпе
16. Жим лёжа с паузой (3-5сек)
17. Жим лёжа, хват обратный
18. Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием
19. Жим лёжа с цепями

Тяговые упражнения

Группа 5

20. Тяга становаая - соревновательная (классическая)

Группа 6

21. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см
22. Тяга до колен - исходное положение (в дальнейшем и. п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен
23. Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-3 секунды
24. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен
25. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей
26. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше коленей
27. Тяга с помоста, с двумя остановками (у коленей и выше коленей)
28. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост
29. Тяга с помоста + тяга с вися
30. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плинте
31. Тяга до колен + тяга соревновательная

Упражнения дополнительной нагрузки

Упражнения для приседаний

Группа 7

32. Приседание в "ножницах" со штангой на плечах
 33. Приседание в "ножницах" со штангой на груди
 34. Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках
 35. Приседание со штангой на спине, и. п. ног - пятки вместе носки врозь
 36. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов
 37. Приседание стоя на плинтах, отягощение (гири, диски и др.) в руках - приседания
 38. Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки
 39. Приседания с цепями
 40. Полуприседы со штангой на спине
 41. Приседание в гакмашине - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом
 42. Жим ногами - и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа
 43. Разгибание бедра сидя в тренажёре
 44. Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре
45. Прыжки вверх со шт. на пл. - и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах,
 46. Прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх
 47. Подъём на носки стоя со штангой на плечах
 48. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах

Жимовые упражнения

Группа 8

49. Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой
50. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой
51. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов
52. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый
53. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и. п. штанга на плечах за головой
54. Швунг жимовой от груди
55. Жим сидя от груди - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди
56. Жим сидя из-за головы - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы
57. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя
58. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя
59. Жим гантелей (гирь) одновременно, и. п. лёжа на скамье
60. Французский жим
61. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
62. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой или вниз головой
63. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд
64. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах)
65. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах
66. Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах)
67. Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах)
68. Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах)
69. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах)

Тяговые упражнения

Группа 9

70. Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см)
71. Тяга с цепями -
72. Тяга сидя в тренажёре "гребля"

Упражнения для мышц спины

Группа 10

73. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах
74. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах
75. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле)
76. Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой
77. Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках - и. п. то же (см. упр. 30), наклоны с отягощением в прямых руках
78. Наклоны стоя на плинтах,- и. п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд

Упражнения для мышц живота

Группа 11

79. Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.
80. Пресс на наклонной доске вниз головой

Методика планирования

При проведении занятий с юношами используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда тренер указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что новички сами уже указывают друг другу на допущенные ошибки. Это облегчают процесс обучения и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его.

Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно. То же самое касается и тяги становой. По нашим наблюдениям легче научить правильному движению, если начинать обучение с плинтов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах,

техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее. У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирию, не наклоняя спины делает 5-8 разовые приседания.

Таким образом, начинающие атлеты сначала осваивают один способ выполнения упражнения, а затем другой.

Юноши часто переоценивают свои возможности, у них сильно развито чувство соперничества, на каждой тренировке они стараются поднимать максимальные веса, что может привести к случаям травматизма. Еще один важный момент: надо стараться, чтобы в группу набирались юноши одного возраста или с разницей в один год 13-14 лет или 14-15 лет. Тренер всегда должен помнить, что во время разучивания техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе. "При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений. Разучивать технику полезно со снарядом среднего веса. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Как сильные так и слабые раздражители не являются оптимальными, наиболее выгодными при формировании условного рефлекса. Только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения в структуре упражнения и способствовать лучшему развитию специальных физических качеств, которые необходимы при поднимании штанги максимального веса. "М.Т.Лукиянов, А.И.Фаламеев "Тяжелая атлетика для юношей" ФиС Москва 1969. В конце месяца мы проводим соревнования среди новичков на лучшую технику классических упражнений. И не обязательно делать все три упражнения и строго в соревновательном порядке: приседания, жим, тяга становая. Проводили мы и в таком порядке: понедельник - приседания, пятница - жим лежа, понедельник - тяга становая. Эти соревнования помогают тренеру выявить эффективность обучения, выявляют ошибки в выполнении техники упражнений, что позволяет вовремя внести коррективы в методику обучения и дополнительно включить упражнения, влияющие на исправление ошибок. Таким образом, главной задачей при написании месячного плана для группы новичков является обучение технике классических упражнений, а также улучшение общей и физической подготовки.

Также хочется обратить внимание на недопустимость сгонки веса молодых атлетов. Любая сгонка веса отрицательно отражается на здоровье спортсмена, задерживает его общее физическое развитие и тормозит рост спортивных результатов. Поэтому совершенно недопустимо искусственное снижение веса у подростков и юношей, физическое развитие которых еще не завершено, ибо это может привести к нарушению правильной деятельности эндокринных желез и сердечно-сосудистой системы, повлиять на рост тела

юношей в длину (Л. И. Стогова).

Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги, мы считаем, что на данном этапе этого достаточно. В связи с тем, что в этом периоде очень трудно определить истинный предел новичка, то планы пишутся в килограммах от минимального веса, который берут за X. Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле.

Примерное распределение нагрузки в недельных циклах подготовительного периода при 3-х тренировках.					
Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	средняя	большая

В связи с тем, что в неделю проводится 3 тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4 или 5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

Примерный 6-ти недельный план тренировок группы новичков

1 неделя

1 день(понедельник)

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Приседания на скамейку | X-6рX2п, X+10кг 5рX6п (42) |
| 2. Жим гантелей лежа на скамейке | X-8рX6п (48) |
| 3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) | 10рX5п(50) |
| 4. Подтягивание на перекладине | 6рX6п.(36) |
| 5. Пресс | 8рX5п.(40) |
| | Всего: 42/174* подъема |

3 день (среда)

- | | |
|--|--|
| 1. Жим сидя под углом | 5. Гиперэкстензии |
| 2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч) | X-4рX2п, X+5кг 4рX5п (28) |
| 3. Тяга с плингов (фиф выше колен, расстановка ног "сумо") | 8рX6п (48) |
| 4. Приседания со штангой в ножницах | X-5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40) |
| | X - 5р+5рX5п.(25) |
| | Всего: 40/153 подъемов |

5 день(пятница)

- | | |
|--|--|
| 1. Приседания на скамейку | 10рX5п.(50) |
| 2. Жим лежа узким хватом | 5рX5п.(25) |
| 3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) | 30 минут (футбол, баскетбол, н/теннис) |
| 4. Наклоны сидя | Всего: 84/75 подъема |
| 5. Спортифы | Всего за неделю: 166/402 подъемов |
| X-брX 1 п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41) | |

Примечание:

р- разы, количество подъемов штанги КПШ)за подход

п- подходы, количество подходов к данному весу

()- в скобках указано КПШ в данном упражнении

Всего: /

X-брX 1 п, X+5кг 6рX2п.

X+10кг 5рX5п(43)

1 день(понедельник)

1. Приседания на скамейку
2. Жим из-за головы
3. Грудные мышцы
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)
5. Гиперэкстензии

X-5рX2п, X+5кг 5рX5п,(40)

10рX5п.(50)

10рX5п (50)

10рX4п.(40)

Всего: 40/180 подъемов

3 день (среда)

1. Тяга с плинтов
2. Жим сидя под углом
3. Подъем гантелей на трицепсы
4. Тяга в наклоне
5. Жим ногами
6. Пресс

X-6рX 1 п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п(38)

X-5рX1 п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п(35)

10рX5п (50)

6рX5п (30)

X-8рX1п, X+10кг 8рX2п, X+20кг 6рX4п (48)

10рX4п. (40)

Всего: 73/168 подъема

5 день(пятница)

1. Приседания кл.
2. Жим лежа средним хватом
3. Грудные мышцы
4. Отжимания на брусьях
5. Наклоны со шт. сидя
6. Спортигры

X-6рX 1п,X+10кг 6рX2п,X+15кг 5рX4п(38)

X-5рX 1 п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п(40)

10рX5п.(50)

8рX5п (40)

5рX5п (25)

30-45 минут

Всего: 78/115 подъемов

Всего за неделю: 191/463 подъем

3 неделя

X-8рX 1 п, X+10кг 6рX2п,
X+20кг 4рX5п(40)

1 день(понедельник)

1. Приседания на скамейку
2. Жим лежа средним хватом
3. Отжимание от пола (руки шире плеч)
4. Жим ногами
5. Наклоны со штангой (стоя)

X+10кг 4рX2п,

X+15кг 3рX4п (34)

10рX5п.(50)

X-8рX1п, X+10кг 8рX1п, X+20кг 6рX5п(46)

5рX5п.(25)

Всего: 74/121 подъема

X-8рX 1 п, X+10кг 6рX2п,
X+20кг 5рX5п (40)

X-8рX 1 п, X+5кг 6рX 1 п,

3 день(среда)

1. Тяга до колен X+20кг 4рХ6п (39)
 2. Отжимания от брусьев с брХ6п (36)
весом 10рХ5п (50)
 3. Подъем на трицепсы 5рХ5п.(25)**
 4. Приседания на плинтах **10рХ4п.(40)**
 5. Пресс
Всего: 39/151 подъемов
- X-5рХ1п, X+10кг 5рХ2п,

5 день(пятница)

1. Жим лежа шир/хватом X+15кг 5рХ5п (41)
X-6рХ 1 п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п (36)
 2. Приседания кл. 8рХ5п (40)
 3. Отжимания от пола (руки шире плеч) 10рХ5п (50)
 4. Трицепсы 10рХ5п.(50)
 5. Наклоны через "козла" 30 минут
 6. Сиортигры
Всего: 77/140 подъемов
- X-6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, **Всего за неделю: 190/412 подъемов**

** Приседания на плинтах: спортсмен встает на 2 плинта, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня - бедра ниже прямого угла.

4 неделя

1 день(понедельник)

1. Приседания кл. X-8рХ1п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ4п (40)
8рХ5п.(40)
2. Жим лежа средним хватом 8рХ5п (40)
3. Отжимание на брусьях 5рХ5п.(25)
4. Жим ногами
Всего: 85/105 подъемов
5. Наклоны со штангой (сидя)

3 день (среда)

1. Жим лежа шир. хватом X-6рХ 1п, X+10кг 5рХ1 п, X+15кг 4рХ5п (31)
X+25кг 3рХ4п (30)
6рХ5п (30)
2. Тяга с плинтов 10рХ5п.(50)
3. Тяга в наклоне 6рх6п.(25)
4. Грудные мышцы
Всего: 61/105 подъем
5. Приседания на плинтах
X-8рХ 1 п, X+10кг 6рХ2п,
X+20кг 5рХ5п (45)

5 день(пятница)

- | | | |
|---|--|------|
| 1. Приседания | 4рХ5п | (40) |
| 2. Жим лежа кл. | 10рХ5п.(50) | |
| 3. Грудные мышцы | 8рХ5п.(40) | |
| 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) | 10рХ4п.(40) | |
| 5. Наклоны через "козла" | ЮрХ3и.(30) | |
| 6. Пресс | Всего: 82/160 подъемов | |
| Х-6рХ 1 п, Х+1 Окг 6рХ 1 п, Х+15кг 6рХ5п (42) | Всего за неделю: 228/370 подъемов | |
| Х-8рХ1п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг | 5 неделя | |

1 день(понедельник)

- | | | |
|--------------------------------------|---|----------|
| 1. Приседания на скамейку | Х-6рХ 1п, Х+10кг.6рХ1п, Х+20кг.5рХ4п (32) | |
| 2. Жим лежа кл. | Х-8рХ1п, Х+10кг.6рХ1п, Х+15кг.4рХ5п (34) | |
| 3. Отжимания от пола(руки шире плеч) | 6рХ5п (30) | |
| 4. Приседания | Х-6рХ 1п, Х+10кг.5рХ1п, Х+15кг.5рХ4п (31) | |
| 5. Пресс | 10рХ4п (40) | |
| | Всего: 97/70 | подъемов |

3 день (среда)

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------|
| 1. Тяга "сумо" | Х+15кг.4рХ5п | (38) |
| 2. Жим лежа узким хватом | Х-6рХ1п, Х+10кг.6рХ5п (36) | |
| 3. Грудные м-цы (разводка) | 10рХ5п.(50) | |
| 4. Приседания на плинтах | 5рХ5п.(25) | |
| 5. Гиперэкстензии | 8рХ4п.(32) | |
| Х-5рХ2п, Х+10кг.4рХ2п, | Всего: 74/107 | подъема |

5 день (пятница)

- | | | |
|------------------------|---|--|
| 1. Жим сидя под углом | п,Х+20кг.4рХ2п,
Х+25кг.3рХ3п(28) | |
| 2. Приседания | Х-5рХ1 п, Х+10кг.5рХ 1 п, Х+20кг.5рХ5п (35) | |
| 3. Жим лежа | Х-8рХ1 п, Х+10кг.8рХ2п, Х+15кг.8рХ4п (56) | |
| 4. Жим ногами | 30-40 минут | |
| 5. Спортигры | Всего: 63/76 подъемов | |
| Х-4рХ5п. (20) | Всего за неделю: 234/253 подъема | |
| Х-6рХ 1 п,Х+10кг.5рХ 1 | 6 неделя | |

1 день(понедельник) ,Х+30кг.2рХ3 п(21)
Х-

1. Приседания
 2. Жим лежа
- Х-
5рХ 1 п ,Х+10кг,4рХ 1 п,Х+20кг.3 рХ2 п

6рХ1п,Х+10кг.5рХ1п,Х+20кг.4рХ1п,Х+25кг.3рХ4п(27)

3. Грудные м-цы (разводка) 10рХ5п (50)
 10рХ4п (40)
 4. Пресс Всего: 48/90 подъемов

3 день (среда)

1. Тяга стоя на подставке Х~4рХ2п, Х+10кг.3рХ4п (20)
 2. Жим из-за головы стоя Х-5рХ1п, Х+5кг.4рХ5п (25)
 3. Отжимания на брусьях 5рХ5п (25)
 4. Тяга с плинтов "сумо" Х-4рХ 1 п,Х+10кг.4рХ 1 п,Х+20кг.3рХ4п(20)
 8рХ4гi (32)
 5. Гиперэкстензии Всего: 40/82 подъемов

- Х-6рХ 1 п,Х+10кг.6рХ2п.Х+15кг.6рХ4п (42)
5 день(пятница) Х-8рХ 1 п,Х+1 Окг.6рХ 1 п,Х+15кг.5рХ5п (39)

1. Приседания
 2. Жим лежа 5рХ5п (25)
 3. Приседания на плинтах 5рХ5п (25)
 20-30 минут
 4. Тяга в наклоне Всего: 81/50 подъемов
 5. Спринты

Всего за неделю: 169/222 подъемов

Распределение 6-ти недельной нагрузки в подъемах по недельным циклам

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего за
Приседания	83	78	76	87	91	63	478
Жимовые	43	40	75	111	105	66	440
Тяги	40	38	39	30	38	40	225
Итого за неделю	166	156	190	228	234	169	1143
Наклоны	65	65	75	65	32	32	334
Другие	337	398	337	305	201	190	1768
Всего за неделю	568	619	602	598	467	391	3245
Количество тренировок	3	3	3	3	3	3	18

Примерный месячный план - 2 тренировок

1 неделя

1 день(понедельник)

1. Приседания на скамейку
2. Жим лежа узким хватом
3. Грудные мышцы
(разведение рук с гантелями лежа)
4. Отжимания на брусьях
5. Наклоны со штангой (стоя)

X-6pX2п,X+1 Окг 5pX4п (32)
X-5pX2п,X+10кг 5pX5п (35)
10pX5п(50)
8pX6гi.(48)
5pX5п.(25)
Всего: 190 подъемов

3 день (среда)

1. Жим сидя под углом
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч)
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен,расстановка ног "сумо")
4. Приседания со штангой в ножницах
5. Пресс 10pX4п. (40)

X-4pX2п,X+5кг 4pX4п (24)
8pX6п (48)
X-5pX2п,X+10кг 5pX2п,X+15кг 4pX4п (36)
X-5p+5pX5п.(25)
Всего: 173 подъема

5 день(пятница)

1. Приседания на скамейку
2. Жим из-за головы стоя
3. Жим лежа узким хватом
4. Г рудные мышцы
(разведение рук с гантелями лежа)
5. Приседания кл.
6. Наклоны со штангой (сидя)

X-6pX 1п,X+10кг 5pX2п,X+15кг 5pX4п(36)
X-5pX5п (25)
X-6pX 1п,X+ 10кг 6pX2п.X+15кг 5pX4п(38)
10pX5п.(50)
X- 5pX1п,X+10кг 5pX5п (30)
5pX5п.(25)
Всего: 204 подъема
Всего за неделю: 567 подъемов

2 неделя

1 день(понедельник)

1. Приседания на скамейку
2. Жим лежа средним хватом
3. Грудные мышцы
4. Отжимание от пола (руки

X-8pX1 и,X+10кг 6pX2п,X+15кг 6pX4п(44)
X-5pX2п,X+5кг 5pX2п,X+10кг 5pX5п(45)
10pX5п.(50)
10pX5п (50) шире плеч)

5. Приседания кл. X-5рX2п, X+10кг 5рX5п (35)
 6. Наклоны через "козла" 10рX4п.(40)
 Всего: 264 подъема

3 день (среда)

1. Тяга с плинтов X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п(35)
 10рX5п (50)
 2. Жим сидя под углом 10рX5п (50)
 3. Подъем гантелей на трицепсы X-8рX 1 п, X+10кг 8рX2п, X+20кг 6рX4п (48)
 4. Дельты Всего: 227 подъемов
 5. Жим ногами

X-6рX 1 п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX4п(38)

5 день(пятница)

1. Приседания кл. X-5рX2п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п(45)
 10рX5п.(50)
 2. Жим лежа средним хватом X-5р+5рX1 п, X+10кг 5р+5рX5п (30)
 3. Г рудные мышцы 5рX5п (25)
 4. 11 приседания в ножницах 10рX5п.(50)
 5. Наклоны со шт.сидя Всего: 238 иодъемов
 6. Пресс **Всего за неделю: 729 подъемов**

X-6рX2п, X+1 Окг
 6рX2п, X+20кг 5рX4п(44)

3 неделя

1 день(понедельник)

1. Приседания на скамейку 4рX2п,
 X+15кг 3рX4п (36)
 2. Жим лежа средним хватом 10рX5п.(50)
 3. Грудные мышцы 10рX5п.(50)
 4. Отжимание от пола (руки шире плеч) X-6рX 1п, X+ 10кг 6рX2п, X+20кг 5рX4п(38)
 5рX5п.(25)
 5. Жим ногами Всего: 239 подъемов
 6. Наклоны со штангой (стоя)

3 день (среда)

1. Тяга до колен X-5рX2п, X+5кг 5рX5п (35)
 2. Жим лежа узким хватом X-5рX 1 п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX4п(31)
 6рXбп (36)
 3. Отжимания от брусьев с весом X- 5рX 1 п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX4п(31)
 5рX5п.(25)**
 4. Тяга с плинтов 10рX4п.(40)
 5. Приседания в "тренажере" Всего: 198 подъемов
 6. Пресс

X-8рX1п, X+10кг
 6рX2п, X+20кг 5рX4п(40)
 X-6рX 1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг

5 день(пятница)

1. Жим лежа средним хватом

2. Приседания кл.

3. Отжимания от пола (руки шире плеч)

4. Трицепсы

5. Наклоны через "козла"

X6pX1п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 4pX4п(32)

X-5pX1п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 5pX4п(35)

8pX5п (40)

10pX5п (50)

10pX5п.(50)

Всего: 207 подъемов

Всего за неделю: 644 подъема

** Приседания в тренажере : спортсмен встает на 2
плинта, ноги шире плеч,

в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня ниже прямого
угла.

4 неделя

1 день(понедельник)

1. Приседания

2. Жим лежа средним хватом

3. Грудные мышцы

4. Отжимание на брусьях

5. Жим ногами

6. Наклоны со штангой(сидя)

X-5pX 1 п, X+10кг 4pX2п, X+20кг 3pX5п (28)

X-6pX 1 п, X+5кг 5pX2п, X+10кг

4pX2п, X+15кг 3pX4п (36)

10pX5п.(50)

8pX5п.(40)

6pX5п (30)

5pX5п.(25)

Всего: 209 подъемов

3 день (среда)

1. Жим лежа средним хватом

2. Тяга с плинтов

3. Жим лежа узким хватом

4. Г рудные мышцы

5. Приседания в тренажере

X-5pX 1 п, X+10кг

4pX2п, X+15кг

3pX2п, X+20кг 2pX3п (25)

X-5pX 1 п, X+10кг 4pX 1 п, X+15кг 3pX2п,

X+20кг 3pX4п (27)

X-5pX1 п, X+10кг 5pX2п, X+10кг 5pX4п(35)

10pX5п. (50)

5pX5п.(25)

Всего: 162 подъема

5 день (пятница)

1. Приседания

2. Жим лежа

3. Грудные мышцы

4. Отжимание от пола (руки шире плеч)

5. Наклоны через "козла"

6. Пресс

X-6pX 1 п, X+10кг

5pX2п, X+15кг 5pX5п (41)

X-5pX1п, X+10кг 5pX2п, X+15кг 4pX5п (35)

10pX5п.(50)

8pX5п.(40)

10pX4п.(40)

ЮрX3п.(30)

Всего:

236

подъемов

Всею за неделю: 607 подъемов

Всею за месяц: 2419 подъемов

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего за месяц
Приседания	123	147	75	69	414
Жимовые	122	125	99	131	477
Тяги	36	44	66	27	173
Итого за неделю	281	316	240	227	1064
Наклоны	50	65	75	65	255
Другие	236	348	329	315	1228
Всего за неделю	567	729	644	607	2547
Количество тренировок	3	3	3	3	12

Тренажёрные устройства

Эллиптические тренажеры

Чтобы заниматься комплексными тренировками, воздействующими сразу на несколько групп мышц, совсем не обязательно приобретать целый парк тренажеров. Зачастую вполне достаточно одного эллиптического тренажера, предназначенного для кросс-тренинга. Занятия на эллиптических тренажерах сочетают преимущества и достоинства упражнений на велотренажере, беговой дорожке и степпере, причем по своим габаритам такой тренажер гораздо компактнее и дешевле стандартной беговой дорожки.

Во время тренировок на эллипсоиде упражняющийся вращает педали, одновременно двигая руками в продольной плоскости рычаги. Вращение происходит по эллиптической траектории - отсюда и название тренажера. По время тренировок задействованы практически все группы мышц: икроножные, тазобедренные, спинные и грудные. Кроме того, эллиптические тренажеры, подобно прочим кардиотренажерам, развивают выносливость и тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Занятия на тренажерах этого типа особенно популярны у женщин и могут рассматриваться в качестве идеальной альтернативы фитнесу и шейпингу. В отличие от степперов и велотренажеров, плавные непрерывные движения во время занятий на эллипсоидах позволяют дозировать нагрузку на определенные группы мышц, избегая при этом чрезмерной нагрузки на суставы.

В зависимости от типа привода, эллипсоиды подразделяются на механические, магнитные и электромагнитные. Механические являются самыми недорогими, однако из конструктивных особенностей не могут обеспечить плавное и бесшумное вращение маховика с педалями. Более дорогие электромагнитные тренажеры избавлены от этого недостатка, кроме того, многие из них оснащены микрокомпьютером, позволяющим задавать различные программы индивидуальных тренировок, и датчиками пульса.

Велотренажеры

На сегодняшний день велотренажеры являются едва ли ни самым распространенным и популярным видом спортивного инвентаря. Сравнительно недорогие и компактные, они являются отличной альтернативой оздоровительным велопрогулкам и могут использоваться как в общеукрепляющих, так и в терапевтических целях, в рамках реабилитационной программы после перенесенных операций или серьезных заболеваний. Подобно всем кардиотренажерам, велотренажеры служат для профилактики сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, развивают выносливость и способствуют повышению иммунитета и общего тонуса организма.

Занятия на велотренажере воздействуют преимущественно на мышцы ног и брюшной пресс. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, возможно задавать различные типы нагрузок и даже имитировать езду на велосипеде в различных условиях, например, в гору или по пересеченной местности. Многие модели велотренажеров оснащены встроенным компьютером, подсчитывающим пройденное расстояние, потраченные калории, а также изменяющим характеристики нагрузок в соответствии с программой занятий. Как и подавляющее большинство прочих тренажеров, велотренажеры подразделяются на типы в зависимости от механики привода: более дешевые модели оснащены ременным приводом, более дорогие - магнитным.

К этой категории тренажеров относятся также эргометры - специальные велотренажеры, ориентированные преимущественно на реабилитационные и медицинские процедуры. От обычных моделей, предназначенных для оздоровительных тренировок, эргометры отличаются более сложной системой электроники с большим набором предустановленным программ. Эргометры контролируют пульс и давление упражняющегося и, в соответствии в заданной программой, могут незаметно изменять нагрузку в процессе тренировок, сохраняя темп упражнений. Многие эргометры оснащены также опцией интерактивного взаимодействия с тренирующимся: во время занятий компьютер дает рекомендации сбавить или, наоборот, увеличить темп вращения педалей.

Беговые дорожки

Бег трусцой, джоггинг, является одним из самых распространенных средств для поддержки общего тонуса организма и укрепления здоровья. К сожалению, многие жители крупных мегаполисов в условиях плотной застройки и отсутствия необходимой спортивной инфраструктуры просто не могут позволить себе утренние пробежки на свежем воздухе. В этом случае имеет смысл приобрести беговую дорожку. Разумеется, занятия на этом тренажере не могут сравниться с бегом под открытым небом, но, несмотря на это, у беговых дорожек есть ряд преимуществ. Во-первых, уделять время тренировками можно в любое время суток, вне зависимости от погодных и температурных условий, во-вторых, встроенный компьютер позволяет вести подсчет калорий и пройденное расстояние.

Занятия на беговой дорожке способствуют как общему укреплению и оздоровлению организма, так и повышению выносливости и иммунитета, тренировке мускулатуры ног, спины и грудного пояса. Все представленные на сегодняшнем рынке спортивного оборудования дорожки делятся в зависимости от типа привода на две группы: механические и электрические. Механические беговые дорожки относятся к самой дешевой категории: в них подвижное полотно беговой поверхности приводится в движение ногами самого бегуна.

Более дорогие электрические дорожки фактически стали стандартом для этого типа тренажером. Беговая лента в них приводится в действие электромотором, что открывает самые широкие возможности для легкоатлетической тренировки как в любительском, так и в профессиональном режиме. Даже недорогие модели позволяют запрограммировать скорость

вращения полотна, гибко варьируя темп и вид нагрузок: от неспешной пробежки до спринтерского бега. Более дорогие модели, оснащенные встроенным компьютером, могут контролировать частоту пульса, давление, расход калорий и даже самостоятельно подбирать для спортсмена характер нагрузок.

Степперы

Одним из главных препятствий на пути покупателей домашних тренажеров является недостаток свободного места для их размещения. Скажем, для беговой дорожки или силового тренажера необходимо не менее 2-3 кв.м., что не всегда приемлемо для малогабаритной квартиры. В таких условиях есть смысл делать ставку на компактные и ультракомпактные типы тренажеров, однозначным лидером среди которых является степпер. Степпер (от англ. step - "шаг") - разновидность тренажера, имитирующего ходьбу по лестнице. Тренажер состоит из двух ступеней, соединенных шарнирами. Занятия на нём представляют собой ходьбу на месте, с той лишь разницей, что тренажер позволяет регулировать уровень нагрузки.

По характеру оздоровительного эффекта, степперы относятся к кардиотренажерам, предназначенным для аэробных тренировок. Занятия на степпере во многом идентичны занятиям на велотренажерах; степпер развивает выносливость и способствует общему повышению тонуса. Тренировке на степпере дают основную нагрузку на икроножные мышцы и тазобедренный сустав, а благодаря интенсивным занятиям укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система. Во многих случаях, выполнение общеукрепляющих занятий на степпере рекомендуется пожилым и больным людям, которым по состоянию здоровья противопоказаны интенсивные нагрузки на прочих типах тренажеров.

Будучи самой компактной разновидностью тренажеров, степпер одновременно является и самой дешевой: стоимость бюджетного степпера не превышает 60\$. Впрочем, за экономию места и средств приходится расплачиваться удобством тренировок: базовые модели степперов не имеют ни поручней, ни микро-компьютеров для подсчета нагрузок. Степперы средней и высшей ценовой категории снабжены рычагами, позволяющими удерживать равновесие и процессором, с помощью которого возможно вести учет израсходованных калорий и пройденного расстояния.

Силовые тренажеры

Название силовых тренажеров говорит само за себя: их главная функция - накачка мышц и увеличение физической силы благодаря работе с утяжелением. Впрочем, их возможности гораздо шире: упражнения на силовых тренажерах с незначительной весовой нагрузкой очень эффективны для быстрого похудения и допустимы не только для мужчин-бодибилдеров, но и для женщин. Кроме того, все силовые тренажеры позволяют достигать эффекта от занятий на кардиотренажерах - общее укрепление и оздоровление организма - хотя на данном типе тренажеров этот эффект будет выражен слабее.

Ассортимент моделей силовых тренажеров очень широк: фактически под каждую группу мышц проектируется свой тип тренажера, позволяющий достичь максимально возможной отдачи от занятий. Простейшими видами силовых тренажеров, сделать которые возможно даже в условиях домашней мастерской, являются горизонтальная скамейка со штангой для проработке мышц рук и груди и наклонная скамейка с фиксатором для ног для накачки брюшного пресса. Для постоянных занятий с утяжелением имеет смысл приобрести целый тренажерный комплекс, называемый силовой мультистанцией. Ее конструктивные особенности позволяют выполнять упражнения для всех групп мышц, но необходимо помнить, что эффект от подобных занятий будет слабее, нежели от упражнений на узкоспециализированных тренажерах.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Вначале необходимо сделать дыхательные упражнения и размяться.

1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сделайте 3—4 глубоких вдоха и выдоха.

2. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3. ТРЕНИРОВКА НА ТРЕНАЖЕРАХ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Мышцы тренируются по принципу “снизу вверх”, то есть сначала мышцы ног, а в конце — мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса (11 и 12) всегда выполняются в последнюю очередь.

1. Растягивание мышц грудной клетки. Выполняется в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Встаньте на колени и сядьте на пятки. Растягивайте мышцы с помощью веса грузов, все время контролируя степень растягивания,

2. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног). Все время держите ноги прямыми, а стопы на педали. Сгибайте и разгибайте стопу.

3. Упражнение для внутренних и наружных мышц бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя). Вставьте ногу в хомут, прикрепленный ремнем к снаряду. Отводя ногу в сторону, вы тренируете наружные мышцы бедра, приводя ногу внутрь, вы тренируете внутренние мышцы бедра.

4. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног). Для тренировки мышц передней поверхности бедра: сидя на скамеечке, поместить стопы под нижнюю педаль и выполнять разгибание и сгибание ног. Для тренировки мышц задней поверхности бедра: лечь на живот, поместить стопы под верхнюю педаль и выполнять сгибание и разгибание коленей.

5. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).

6. Упражнение для всех мышц тела (гребной тренажер). Не уделяйте много времени работе на двух последних тренажерах, вы потратите много сил, а впереди еще много работы!

7. Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Выполняется лежа на спине, плечи находятся под перекладиной. Сгибайте и разгибайте руки.

8. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс). Выполняется на стуле или скамье: а) исходное положение — руки согнуты; б) выпрямление рук. Стопы находятся на полу в неподвижном положении. Тело не касается стула. Толчком рук выпрямляйте локти.

9. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками). Выполняется сидя на стуле, стопы закреплены за перекладиной ножек стула для лучшей опоры. Плечи расположены прямо под перекладиной. Двумя руками выполняется толчок вверх.

10. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины). Выполняется в том же исходном положении, что и упражнение 1. Потяните перекладину вниз до уровня плеч перед собой. В отличие от упражнения 1 здесь работу выполняете вы сами.

11. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для мышц брюшного пресса), Начните с горизонтального положения скамейки. Поднимайте прямые ноги. Если чувствуете неприятные ощущения в пояснице, пропускайте это упражнение.

12. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки.

Выполняйте вдох перед началом движения и выдох после завершения движения на протяжении всей тренировки.

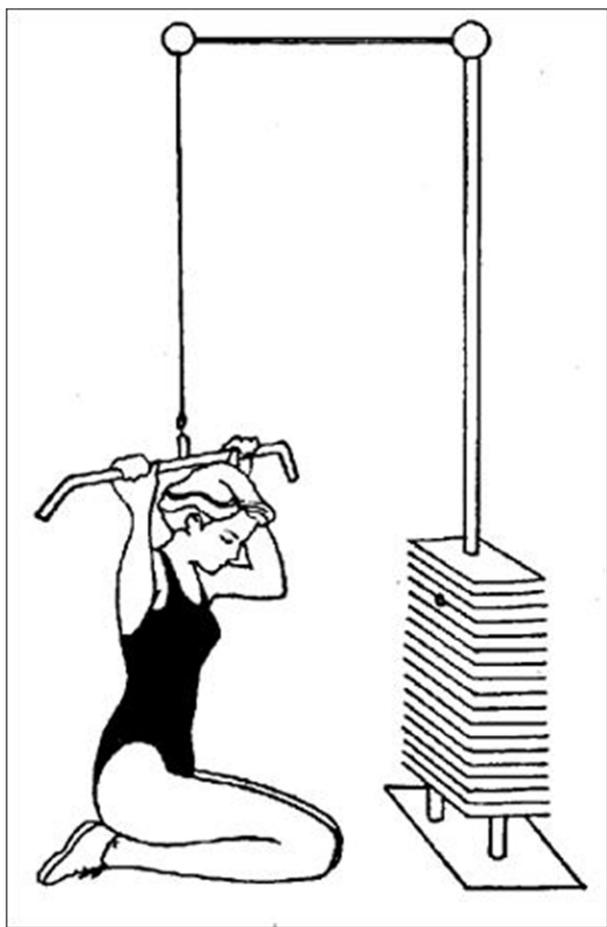
4. РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Растягивание мышц грудной клетки — тренажер для мышц спины

Количество подходов — 1 по 7 повторений.

Надежно закрепите штифт под требуемым количеством грузов. Для женщин в среднем достаточно трех грузов. ИП — Встаньте на колени близко к снаряду и сядьте на пятки так, чтобы вы оказались точно под ручкой тяги. Не поднимайтесь с пяток на протяжении всего упражнения. Потяните ручку вниз, за голову до уровня плеч.

Расслабьте мышцы и позвольте ручке тяги подняться вверх так, чтобы руки полностью выпрямились, а мышцы грудной клетки хорошо растянулись. Теперь снова потяните ручку вниз на себя. Повторите 7 раз. Расслабьтесь. Это будет 1 подход из 7 повторений (1x7). Это единственное упражнение в комплексе, которое выполняется пассивно, то есть вы позволяете весу отягощения самому выполнить работу по растягиванию мышц. Но вам все равно не следует терять контроль за происходящим.



2. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног)

Количество подходов — 3 по 5 повторений. Установите штифт безопасности под необходимым количеством грузов.

ИП — Сидя на сиденье тренажера и держась руками за ручки сиденья (расстояние от сиденья до педали необходимо приспособить индивидуально под длину ваших ног). Ноги прямые, носки находятся на педали для ног.

Оттяните носки, нажав на педаль, расслабьте стопы, вернувшись в исходное положение. Держите ноги все время прямыми. Повторите 5 раз. Расслабьтесь.

Это упражнение тренирует мышцы стопы и голени. Вы должны особенно чувствовать икроножной мышцы.

напряжение

Этот тренажер можно

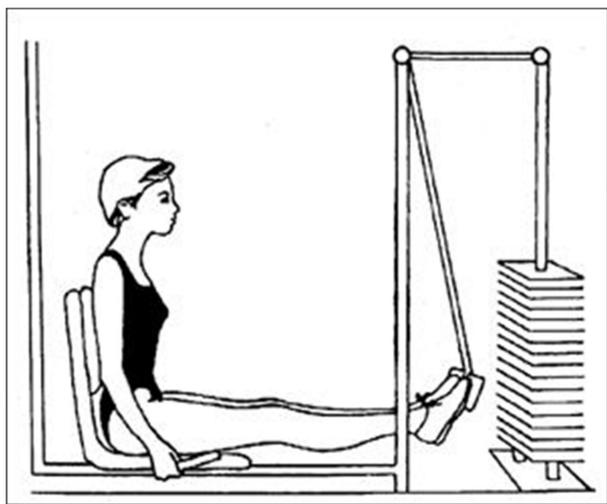
Количество подходов

использовать в другом режиме.

3 по 5 повторений.

ИП — Сидя на сиденье и держась руками за ручки, ноги согнуты в коленях, вся стопа находится на педали тренажера. Выпрямите ноги, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз расслабьтесь. Теперь вы должны чувствовать работу мышц передней поверхности бедра. Это большая группа мышц, которая разгибает колени.

Это упражнение тренирует мышцы коленного сустава и мышцы бедра. Вы можете отказаться от этого упражнения, поскольку оно требует значительных усилий. Большинство женщин имеют достаточно много физической нагрузки на мышцы коленей и бедер в течение дня, выполняя ежедневные обязанности по дому и на работе. Это упражнение больше подходит для мужчин, желающих укрепить мышцы бедра и увеличить их объем. В представленном комплексе упражнений есть и другие, которые также направлены на мышцы бедра и коленного сустава (к примеру, 3, 4, 5).



3. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)

Количество подходов — 3 по 3 повторения. Это великолепное упражнение для улучшения формы бедра, его наружной и внутренней части, но оно также требует больших физических усилий.

Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов. ИП — Повернитесь левым боком к снаряду, встаньте на левую ногу, оденьте манжету на правую, как показано на рисунке. Держитесь левой рукой за перекладину для сохранения равновесия и чтобы избежать наклона туловища при выполнении движения (это может привести к растяжению мышц поясницы и живота). Отведите правую ногу в сторону и чуть вверх. Опустите, повторите упражнение 3 раза. Это упражнение для наружных мышц бедра.

Оставаясь на левой ноге, повернитесь правым боком к снаряду. Правая нога остается в Манжете. Отведите правую ногу внутрь-налево (от снаряда) и чуть вверх. Опустите. Повторите 3 раза. Это упражнение для внутренних мышц бедра. Это один подход из 3 повторений.



4. Упражнение для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног)

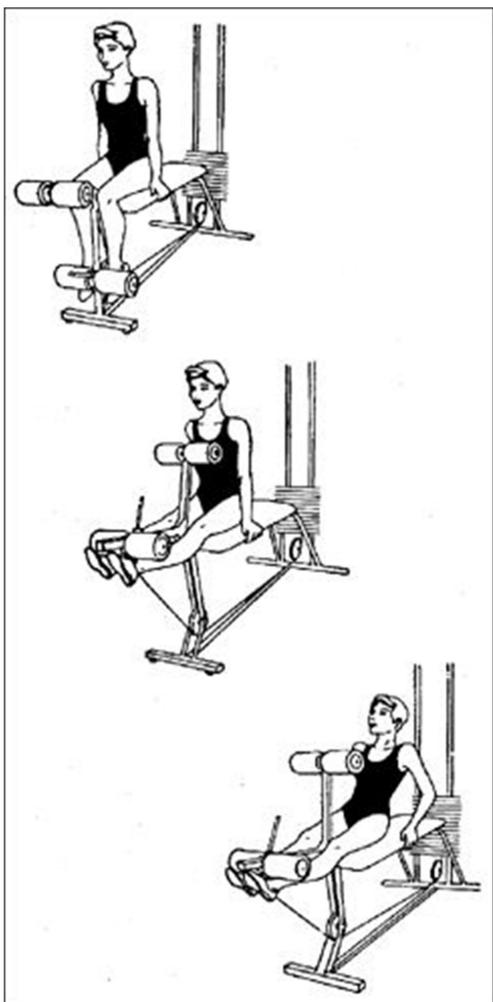
Количество подходов — 3 по 3 повторения. Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов,

Передняя поверхность бедра

ИП — Сидя на краю скамейки с опорой на прямые руки, ноги согнуты, стопы находятся под роликами нижней педали.

Сделайте вдох, а на выдохе выпрямите ноги в коленях. Педаль и грузы окажутся в поднятом положении. Вы должны почувствовать напряжение мышц передней поверхности бедра. Медленно и желательнo бесшумно опустите груз, сгибая колени. Повторите 3 раза. Расслабьтесь.

Это будет один подход из трех повторений (1x3).



Задняя поверхность бедра

ИП — Лежа на животе, поместив пятки под ролик верхней педали.

Сделайте вдох и, выдыхая, согните ноги в коленях, приподняв педаль и грузы. Когда напряжение мышц задней поверхности бедра достигнет максимума, медленно и плавно разогните ноги и опустите груз. Повторите 3 раза. Расслабьтесь.

Это будет один подход из трех повторений (1x3). Оба этих упражнения можно выполнить в изометрическом режиме в момент максимального напряжения мышц.

1. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер)

Это упражнение даст вам возможность потренировать мышцы ног и приятно провести время. Среди велотренажеров, находящихся в зале, выберите тот, высота сиденья которого подходит для вас. Если такового не окажется, вам придется поднять или опустить сиденье на одном из них, чтобы приспособить тренажер для вашей длины ног. На руле велотренажера находится датчик, показывающий расстояние, которое вы “преодолеваете”, и скорость, с которой “едете”. Там также должен находиться датчик сопротивления педалей. Если вы сами не можете отрегулировать эти приборы, попросите кого-то из обслуживающего персонала или из занимающихся помочь вам.

А теперь вперед! Продолжайте работу до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы ног и

таза хорошо поработали. Делайте перерывы для отдыха. Если мышцы трясутся от напряжения или вы чувствуете, что работа вам не под силу,

2. поскольку вы к ней еще не привыкли, останавливайтесь и отдыхайте. Больше в эту тренировку выполнять езду на
3. велотренажере не следует. Ваш организм подсказывает вам, что этого достаточно. Тренируясь регулярно, вы повысите возможности вашего организма и сможете “преодолевать” большие расстояния. Старайтесь никогда не перенапрягаться. Упражнение должно доставлять удовольствие.



6. Упражнение для всех мышц тела (гребной тренажер)

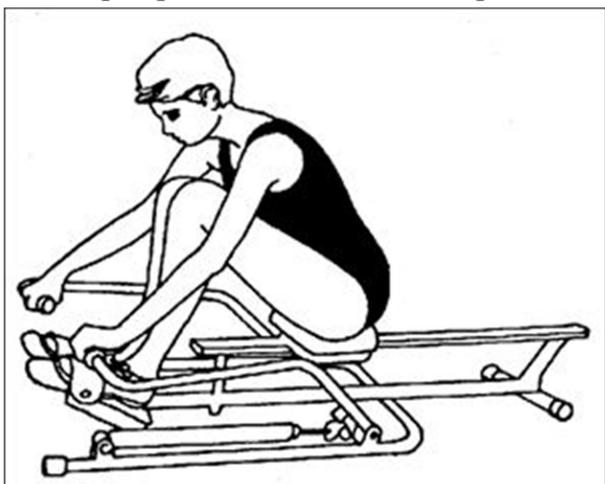
Это упражнение даст вам возможность потренировать все мышцы тела и приятно провести время.

Так же как и в предыдущем упражнении, отрегулируйте сиденье тренажера под размеры вашего тела. Справа и слева на уровне ладоней вы найдете специальные кнопки для регулирования преодолеваемого сопротивления. Установите единое сопротивление с обеих сторон, чтобы ваше тело получало одинаковую нагрузку справа и слева и не изгибалось. Поместите ноги под крепления на педалях, плотно и в то же время удобно. закрепите крепления.

Делайте вдох в тот момент, когда ваше тело приближается к педалям, а выдох — в момент выполнения “гребка”, когда вы отъезжаете назад.

Вам придется потратить немного времени, чтобы скоординировать этот ритм дыхания с ритмом гребли, но такая техника облегчает работу, делает тренировку более длительной и эффективной.

А теперь гребите и толкайте вперед ваше судно! Работайте до появления чувства усталости.



Отдохните и повторите все сначала. Еще отдохните. Так же как и на велотренажере, старайтесь не перенапрягаться.

7. Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки)

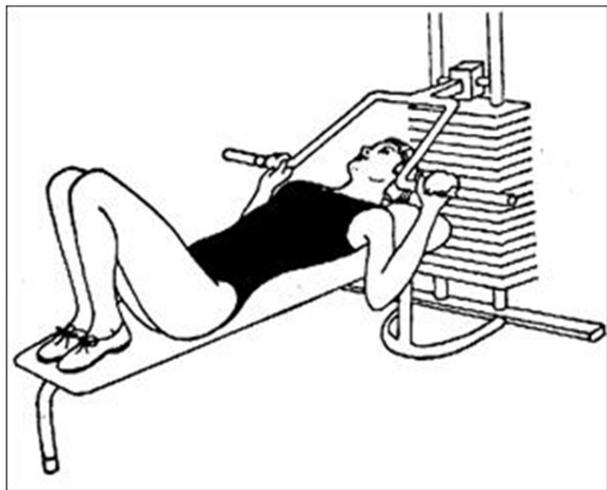
Количество подходов — 3 по 3 повторения (3x3).

Тренировка на этом тренажере дает возможность укрепить мышцы грудной клетки. Это упражнение может повлиять на размер вашей груди, укрепив грудную мышцу, но ни в коей мере не увеличит размер грудных желез, поскольку они состоят не из мышечной, а из жировой ткани. Поэтому решайте сами, заниматься вам на этом тренажере или нет. Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов. ИП — Лежа на спине на скамейке с согнутыми в коленях ногами. Ваши стопы должны находиться на краю скамейки, а плечи — точно под перекладиной. Это исключит напряжение мышц живота и поясницы. Возьмитесь руками за перекладину точно над плечевым суставом.

Сделайте вдох. Выдыхая, разогните руки, поднимая перекладину вверх. Вернитесь в исходное положение, делая вдох. Повторите 3 раза. Расслабьтесь.

Это будет один подход из трех повторений (1x3).

Если вы хотите повысить тонус и укрепить (а возможно, и развить) мышцы плеч (эта мышца называется дельтовидной), поставьте руки шире. Этим вы обеспечите более интенсивное воздействие на указанные мышцы.



4. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепса). Выполняется на скамейке или стуле

Количество подходов — 3 по 5 повторений. Задняя поверхность плеча является той областью женского тела, которая заме

5. теряет форму с возрастом. Это упражнение великолепно влияет на тонус указанной мышцы.

6. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, убедитесь в том, что скамейка или стул надежно закреплены и не будут скользить. ИП — Сидя на краю стула или скамейки с прямыми ногами. Руки захватывают край сиденья.

Скользя вперед на стопах с прямыми ногами, опустите тело вниз, сгибая руки в локтях, как показано на рисунке. Выпрямите руки, сохраняя стопы неподвижными на полу. Все ваше тело при этом должно вытянуться в одну прямую линию от стоп до плеч. Сгибая локти, вернитесь в исходное положение. Не забудьте делать выдох при выполнении упражнения, а вдох — при возвращении в исходное положение. Держи-, те ноги прямыми на протяжении

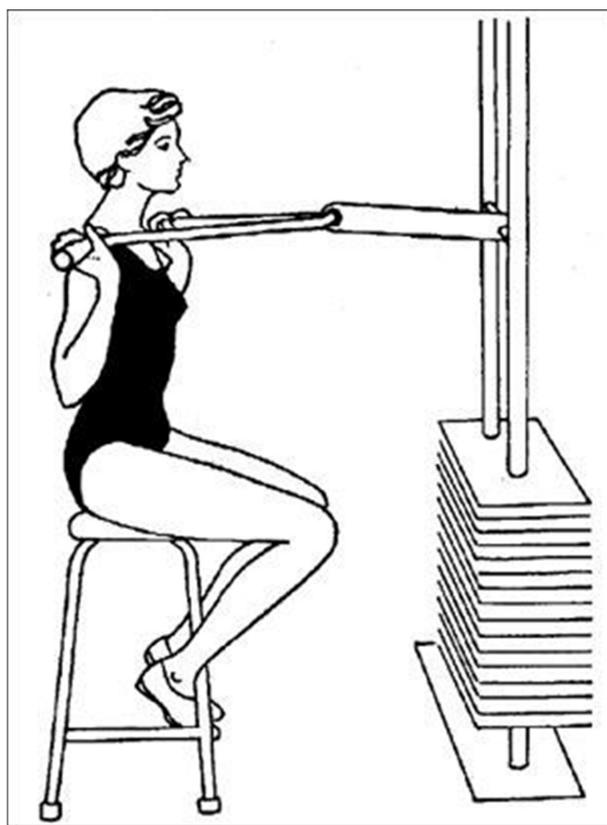
всего движения. Повторите 5 раз. Расслабьтесь.
Это будет один подход из пяти повторений (1x5).
Для увеличения нагрузки — выполните пятое повторение в изометрическом режиме.



9. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками)

Количество подходов — 3 по 5 повторений. Установите и закрепите штифт под необходимым количеством грузов. ИП — Сидя на стуле лицом к снаряду. Плечи должны находиться точно под ручками перекладины. Для большей устойчивости зацепитесь стопами за ножки стула, как показано на рисунке. Возьмитесь руками за ручки перекладины.

Сделайте вдох. Делая выдох, толкните перекладину вверх, разгибая руки. Вернитесь в исходное положение, делая вдох. Повторите пять раз. Расслабьтесь. Это будет один. подход из пяти повторений (1x5).



3. Обеспечение программы

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Форма обучения в МАОУ ДО ДЮСШ - очная. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: - групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования.

Наполняемость группы: от 14 до 25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

4.1. Кадровое обеспечение

К работе с программой допускаются специалисты, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, наличие педагогического образования или профессиональной переподготовки, желательный опыт педагогической работы с детьми, соответствие требованиям законодательства РФ к педагогам.

4.1. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения учебных занятий по ОФП в спортивной школе используется тренажерный зал. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: спортивные тренажеры различного профиля, гимнастический мат, гимнастический ковер, скакалка, обруч.

4.3. Условия успешной реализации учебной программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий ОФП:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении технике выполнения упражнений;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для тренажерного зала.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по ОФП.

5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в приросте показателей.
8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
12. Финансовое обеспечение программы.

4.4. Условия наполняемости групп и зачисления обучающихся

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во человек	Кол-во занятий в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	14– 18 лет	14-25	2-3	Прирост показателей по ОФП

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься общей физической подготовкой на основании стартовой диагностики показателей ОФП и при наличии справки от врача-педиатра с допуском к занятиям по виду.

5. Мониторинг образовательных ресурсов

Нормативы по физической подготовке мальчиков.

№	Тесты	Возрастная группа	
		14 лет	
и\п		результат	очки
1	Перенос мячей,с	30,8-26	51-75
2	Отжимание от стола, раз/мин	55,5-67,5	51-75
3	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	35-47	51-75
4	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	115-127	51-75
5	Прыжок в длину с места, см	191-215	51-75
6	Бег 60 м,с	10,1-9,14	51-75

Нормативы по физической подготовке для девочек

№	Тесты	Возрастная группа		
		14 лет		
п\п		результат	очки	
1	Перенос мячей, с	32,8-28	51-75	
2	Отжимание от стола, раз/мин	40,5-52,5	51-75	
3	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	35-47	51-75	
4	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	115-127	51-75	
5	Прыжок в длину с места, см	156-180	51-75	
6	Бег 60 м,с	10,5-9,9	51-75	

Тестирование

Перенос мячей: выполняется между параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен с тановится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользким или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую.

Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока е перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре

пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечами и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъем из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Особенности развития физических качеств детей среднего и старшего школьного возраста

Как свидетельствуют многочисленные научные сообщения практика физической культуры и спорта специальные педагогические воздействия оказывают значительное влияние на уровень развития физических способностей учащихся в разные периоды их возрастного развития.

При развитии силовых способностей рекомендуется применять разнообразные средства, а также следующие методы:

- повторное поднятие веса до выраженного утомления;
- поднятие предельного веса;
- поднятие умеренного веса с максимальной скоростью.

Следовательно, используют методы повторного, максимального и динамического усилий. В практике физического воспитания школьников они имеют свои особенности.

В подростковом возрасте (дети среднего школьного возраста) создаются более благоприятные условия для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. На спортивной тренировке применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, переноска груза, толкание ядра. В возрасте

15—16 лет активно формируется силовая выносливость, увеличивается количество упражнений с отягощениями, проводятся лазания по канату на скорость, применяются элементы борьбы. У девушек силовые упражнения ограничиваются из-за уменьшения относительной силы мышц. Подбор средств, способствующих развитию силы, должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное, соразмерное возрасту развитие мышечной массы. Силовые способности у подростков можно развивать, применяя упражнения со штангой. Применяются упражнения с повышенным сопротивлением (необходимо преодолевать тяжесть различных предметов (гантели, штанга, мешки с песком и т. д.), противодействие партнера, сопротивление внешней среды) и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела, а также тренажерные устройства. Силовые упражнения с малыми и средними отягощениями выполняются повторными сериями. Не рекомендуется выполнять упражнения, требующие больших силовых напряжений, в особенности с задержкой дыхания. Упражнения необходимо координировать с ритмом дыхания.

Средства развития силы должны способствовать формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса и т. д. Наибольший эффект в воспитании силовых способностей достигается при применении такой формы организации занятий, которая позволила бы комплексно развивать все мышечные группы.

В возрасте же 14—15 лет следует повышать скоростные способности, применяя скоростно-силовые упражнения. Продолжительность выполнения скоростного упражнения для детей и подростков должна быть в пределах 4-6 секунд. Преподаватель должен добиваться того, чтобы хоть в малых объемах от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени.

Используемые для воспитания данной способности упражнения не должны носить однообразного характера. Их задача - охватывать различные группы мышц, совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационную способность занимающихся.

В занятиях с детьми среднего школьного возраста для воспитания скоростных качеств при повторном выполнении упражнений целесообразны относительно короткие интервалы отдыха в пределах 2 мин, с использованием которых можно проводить более интенсивные занятия. Однако интервалы отдыха, как и периоды работы, не должны быть постоянными. Их следует варьировать, чтобы избежать стабилизации уровней в развитии быстроты и скоростной выносливости, связанных с адаптацией организма к однообразной, часто повторяющейся работе.

Медико-биологические средства восстановления и контроля

С ростом объёма средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличив; время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортсмены, специализирующиеся в спортивной акробатике должны иметь хорошую координацию движений и ориентиров в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом (по возможности) и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к возможному участию в соревнованиях и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Комплексы для начинающих

ВАРИАНТ №1

ОБЩИЙ КОМПЛЕКС

Разминка

Жим штанги сидя — 2-3 подхода по 10-12 повторов

Подъем штанги на бицепс — 2-3*10

Французский жим лежа — 2-3*10

Приседания со штангой — 2-3*12-15

Жим штанги лежа — 2-3*10

Тяга штанги в наклоне — 2-3*12

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

ВАРИАНТ №2

РАЗДЕЛЕНИЕ ТЕЛА НА ВЕРХ-НИЗ

Комплекс упражнений на низ тела:

Разминка

Приседания со штангой — 2-3*12-15

Разгибания ног сидя на тренажере — 2-3*10-15

Румынская тяга со штангой — 2-3*10-15

Сгибания ног лежа на тренажере — 2-3*12-15

Гиперэкстензии — 2-3*15-20

Подъемы на носки стоя — 2-3*10-15

Подъемы на носки сидя — 2-3*10-15

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

Комплекс на верх тела:

Разминка

Жим штанги сидя — 2-3*10-12

Разводки с гантелями стоя — 1-2*10-15

Подъем штанги на бицепс — 2-3*10

Сгибания с гантелью на плечевом суставе — 1-2*12-15

Французский жим лежа — 2-3*10

Разгибания с гантелью в наклоне — 1-2*12-15

Жим штанги лежа — 2-3*10

Разводки с гантелями на наклонной скамье — 1-2*12-15

Тяга штанги в наклоне — 2-3*12

Вертикальная тяга блока — 1-2*12-15

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

ВАРИАНТ №3

СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ (СПЛИТ)

1 день — грудь, руки:

Разминка

Жим штанги лежа — 2-3*10

Жим гантелей лежа на наклонной скамье — 2*10

Пуловеры с гантелью — 2*10

Подъем штанги на бицепс стоя — 3*10

Сгибания с гантелями сидя на наклонной скамье — 2*10

Жим книзу на блоке — 3*10

Французский жим лежа — 2*10

Сгибания в кистях со штангой — 1-2*10-15

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

2 день — ноги полностью:

Разминка

Разгибания ног сидя на тренажере — 2-3*12-15 (в качестве дополнительной разминки)

Приседания со штангой — 2-3*10-15

Сгибания ног лежа на тренажере — 3*10-15

Подъемы на носки стоя — 3*10-15

Подъемы на носки сидя — 3*10-15

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

3 день — спина, дельты:

Разминка

Подтягивания — 30 повторов без учета подходов. Делайте хоть по разу, лишь бы набрать нужную сумму.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом — 3*10

Тяга блока к животу сидя средним хватом — 3*10

Разводки с гантелями в наклоне — 2-3*10

Жим сидя с гантелями или на тренажере Смита с груди — 2-3*10

Разводки с гантелями стоя — 2-3*12

Шраги с гантелями стоя — 2-3*10

Любое упражнение на пресс — 2-3*20-30

Терминология

Терминология - это специфические названия или сочетания слов, принятые для обозначения того или иного понятия или упражнения. Часто несколько терминов определяют одно и то же понятие. В связи с тем, что в тренировочном процессе используются упражнения из бодибилдинга и тяжёлой атлетики, то не удивительно, что в терминологии много слов из этих видов спорта.

Гиперэкстензия - разгибание спины.

Гриф штанги - металлический стержень со втулками для установки дисков штанги.

Дожим - выпрямление одной или обеих рук, следующее после замедления движения штанги или её остановки.

Жим лёжа - классическое упражнение, в котором спортсмен поднимает штангу от груди, до полного выпрямления рук (и. п. - лёжа на горизонтальной скамье) в соответствии правил соревнований.

Жимовые упражнения - специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лёжа и развития физических качеств спортсмена.

Жонглирование - подбрасывание и ловля вращающейся гири.

Замок - специальное приспособление для закрепления дисков штанги на фифе.

Захват - способ обхвата кистями грифа штанги.

Захват сверху - захват, при котором ладони обращены назад.

Захват снизу - захват, при котором ладони обращены вперёд.

Простой захват - захват, при котором четыре пальца находятся с одной стороны фифа штанги, а большой палец - с другой.

Захват в "замок" - захват, при котором большой палец накладывается на фиф, а указательный и средний пальцы прикрывают его сверху.

Односторонний захват - захват, при котором все пальцы накладываются на гриф с одной стороны.

Разносторонний захват - захват, при котором ладони обращены в разные стороны.

Исходное положение - положение, из которого начинается выполнение упражнения.

Классические упражнения - упражнения, включаемые в программу соревнований по пауэрлифтингу: приседание (со штангой на спине), жим лёжа (на горизонтальной скамье) и тяга становая (с помоста).

Классическое троеборье - соревновательный комплекс, состоящий из классических упражнений.

Конечное положение - положение, которым заканчивается выполняемое упражнение.

Коэффициент интенсивности нагрузки (КИ) - отношение среднего веса штанги к результату, показанному в классическом троеборье.

КИШ - количество подъемов штанги.

Локаут - выпрямление рук со снарядом на стойках.

Мост - прогиб спины в жиме лёжа.

МО 111 - момент отрыва (отделения) штанги от помоста в начальный момент тяги становой.

Наклон - сгибание туловища вперёд, назад, в стороны.

Начальный вес - вес штанги, с которого спортсмен начинает свой первый подход на соревнованиях.

Ножницы - положение ног, при котором одна нога выставляется вперёд на полную ступню, а вторая - назад на носок.

Объём нагрузки - работа, выполненная спортсменом за определённый период (тренировка, неделя, месяц, год), измеряется количеством подъёмов штанги (КПШ), количеством поднятых килограммов.

Остановка - кратковременное прекращение подъёма штанги.

Отклон - прогибание туловища с наклоном назад в заключительной фазе выполнения тяг и становой.

Относительная интенсивность (ОИ) - средний вес штанги или интенсивность нагрузки, отнесённая (в процентах) к максимальному результату атлета в классическом упражнении. Считается за тренировку, неделю, месяц и год.

Перекас - отставание движения одной руки во время выполнения жима лёжа.

Плнтты - подставки, на которые ставят штангу для увеличения высоты расположения её грифа (при выполнении тяг).

Поворот - движение туловища вокруг вертикальной оси.

Подъём - однократное выполнение упражнений со штангой.

Подход - однократное или многократное выполнение упражнения со штангой в одной попытке, не выпуская её из рук.

Полунаклон - неполное сгибание туловища вперёд, назад, в стороны.

Помощь бедрами - подталкивание штанги бедрами во время её подъема втяге.

Прикидка (проходка) - выполнение какого либо упражнения до предельного результата.

Предельный результат - максимальный вес штанги, которую атлет может поднять в данном упражнении.

Приседание - классическое упражнение, при котором спортсмен выполняет приседание в соответствии правил соревнований.

Разведение - отведение рук с отягощением в разные стороны (стоя, сидя, лёжа)

Разминочный вес - вес штанги, с которым спортсмен проводит ! разминку перед подъёмом тренировочных или соревновательных весов.

Основной тренировочный вес - вес штанги, с которой атлет преимущественно тренируется.

Начальный вес - вес штанги, с которой атлет начинает свой первый подход на соревнованиях.

Малый тренировочный вес - вес штанги до 70% от предельного результата данного в данном упражнении.

Средний тренировочный вес - вес штанги 71%-80% от предельного результата.

Большой тренировочный вес - вес штанги 81-90% от предельного результата.

Субмаксимальный тренировочный вес - вес штанги, превышающий 90% от предельного результата.

Средний вес (Вер) - отношение общей суммы килограммов, поднятых в упражнении или упражнениях (тренировке, недели, месяце, году), к количеству подъёмов штанги.

Стартовое положение - исходное положение атлета, перед началом выполнения движения.

Тренировочный вес - вес штанги, с которым спортсмен преимущественно тренируется.

Тяга классическая - упражнение выполняемое в соответствии с правилами соревнований.

Тяга становая - классическое упражнение, в котором штанга поднимается с помоста до полного выпрямления ног и туловища спортсмена.

Тяга суммо - тяга, при выполнении которой атлет широко расставляет ноги.

Тяговые упражнения - специальные упражнения для изучения и совершенствования техники тяги становой и развития физических качеств.

Упражнения для приседаний - специальные упражнения для изучения и совершенствования техники приседания и развития физических качеств спортсмена.

Фиксация - удерживание штанги в позе, завершающей различные движения и отвечающем требованиям правил соревнований.

Хват - расположение кистей рук на грифе штанги.

Ходьба выпадами - передвижение выпадами.

Ширина хвата - расстояние между кистями рук на грифе штанги.

Шраги - подъём плеч с отягощением (гантели, гири, штанга) в руках.

Штанга - спортивный снаряд для тренировки и соревнований пауэрлифтеров.

Перечень информационного обеспечения

1. Абралов Р. А., Павлова О.Н. и др. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов // физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, -1999, - № 3-4. С. 24.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании, - М.: Физкультура и спорт, 1978, - 152 с.
3. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, - 1996, - № 1.- С. 23-25.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого, М.: Физкультура и спорт, 1988, - 208с.
5. Богатыри России / сост. В.Е. Смирнов. - М.: Сов. Россия, 1983, - 240 с.
6. Бодибилдинг высокого уровня / Авт. сост. В.В. Рыбалко. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005, - 125 с.
7. Бодибилдинг для всех /Авт. сост. В.Е. Романовский, Е.И. Руденко. - Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2001, - 224 с.
8. Бодибилдинг для ленивых / Авт. сост. Д.А. Борькин. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005, - 92 с.
9. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Спортивно - оздоровительная программа //Теория и практика физической культуры, - 1997, - № 6. - с. 8-12.
10. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, - М.: Просвещение, 1991,- 64 с.
11. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера, -М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
12. Верхоянский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировок в атлетической гимнастике: лекция для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГУОЛИФСа, М., 1991.