

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
«ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ НА ОСНОВЕ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ»

Составитель:  
Джочаев Алимсолтан  
Магомедрасулович -  
тренер-преподаватель

## **1. Аннотация**

При организации тренировочного процесса в секциях силового троеборья возникает проблема недостаточной методической разработки данного вида силовой подготовки подростков. Для решения этой проблемы необходимо стимулировать методическую деятельность по детальной проработке каждого элемента тренировочного процесса и систематизации этой деятельности в подробных методических разработках ключевых тренировочных занятий.

Предлагаемая разработка организации и проведения тренировочного занятия в секции силового троеборья, является практическим применением методических рекомендаций «Организация учебно-тренировочных занятий по силовой подготовке в детско-подростковых объединениях спортивной направленности.

Методическая разработка представляет собой подробное описание подготовки и проведения тренировочного занятия при подготовке спортсменов к соревнованиям с учетом их личных достижений, полученных за время занятий в секции. Она предназначена для педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов по направлению деятельности и начинающих тренеров секций атлетической гимнастики и силового троеборья.

## **2. Пояснительная записка**

### ***Актуальность разработки***

Данная методическая разработка способствует реализации образовательной программы «Пауэрлифтинг» и является вариантом практического применения методических рекомендаций «Организация учебно-тренировочных занятий по силовой подготовке в детско-подростковых объединениях спортивной направленности», разработанных автором ранее.

Целью разработки является описание методики занятий по силовой направленности с подростками 15-16 лет при подготовке их к соревнованиям по пауэрлифтингу на основе личных достижений.

Актуальность разработки обусловлена тем, что в ЦВР получило развитие силовое троеборье. Но при организации тренировочного процесса в секциях возникает *проблема* недостаточной разработанности поурочного планирования. Как вариант решения этой проблемы предлагается методика организации тренировочных занятий в секциях второго года обучения.

В школьном обучении организационные формы занятия строятся на основе стандартного содержания образования. При построении занятий в системе дополнительного образования приоритетным является процесс самореализации детей, а следовательно, необходимо подобрать формы и методы, позволяющие организовать продуктивную деятельность детей. Такой подход усиливает личностную направленность обучения: в центре внимания педагога оказывается сам ребёнок, его учебная деятельность, а значит, образовательный процесс должен корректироваться в соответствии с постоянно возникающими новыми педагогическими ситуациями.

При разработке тренировочного занятия также необходимо учитывать возрастные особенности физического развития подростков, методические требования по организации учебного занятия, технику безопасности при организации тренировочного процесса с использованием отягощений, методику

организации диагностических мероприятий по исследованию результативности учебно-тренировочного процесса.

### ***Методические рекомендации на период подготовки, проведения занятия и подведения итогов***

1. Необходимо принять во внимание, какими знаниями и навыками обучаемые уже обладают, какими умениями и навыками владеют. Это позволит уточнить систему задач.
2. Выявить проблемы подвижности суставов и сухожилий атлета.
3. Обдумать организационную схему тренировок и их периодизацию.
4. В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Обнаружить изменения в личностных и физических качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных на занятии.
5. После занятия проанализировать основные этапы учебной деятельности, индивидуальные результаты, возникшие проблемы и способы их решения. Соотнести поставленные цели с результатами обучения. Планировать следующие занятия, исходя из полученных результатов анализа.

## **3. Разработка тренировочного занятия**

### ***Общие сведения о занятии***

- \* Тип занятия – тренировка.
- \* Тема занятия: «Подготовка подростков к соревнованиям по пауэрлифтингу на основе личных достижений».
- \* Дата проведения занятия:
- \* Время проведения занятия: 15.00-16.30.
- \* Место проведения занятия – тренажерный зал ПК «Юность».
- \* Характеристика группы: 2-й год обучения, возраст – 15-16 лет.

### ***Цели и задачи занятия***

Цель: подготовка подростков к соревнованиям по пауэрлифтингу на основе личных достижений.

#### Задачи:

- продолжать работать над техникой выполнения упражнений;
- повторить правила соревнований;
- развивать умение применять на практике полученные знания, развитие навыков самоконтроля и самоконтроля;
- воспитывать дисциплинированность, уверенность в своих силах, самостоятельность посредством занятий пауэрлифтингом.

### ***Методы обучения***

Словесные – применяются для создания представления о форме движений, оказания ребёнку помощи во время выполнения упражнения, для разбора, анализа и оценки его.

Наглядные – показ движения педагогом или подготовленным спортсменом.

Практические – средство для претворения двигательного представления в действие – практическая попытка его воспроизведения.

### ***Исходные педагогические условия***

Подростки занимаются в секции второй год. Опорно – двигательный аппарат приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения. Дети знакомы с основными правилами соревнований, знают, как технически правильно выполнять упражнения. На данном занятии необходимо на практике рассмотреть один из разделов правил соревнований («Движения и правила выполнения») и продолжить работать над техникой выполнения упражнений.

Подростки ведут индивидуальные тетради, в которых записывают результаты каждого занятия. После занятия результаты анализируются педагогом и подростками, и делаются выводы о личных достижениях. При подготовке к данному занятию необходимо учитывать эти достижения, по крайней мере, за месяц.

Таблица дана в приложении.

### ***Информационное содержание занятия***

Вспомнить с подростками правила соревнований: раздел «Движения и правила выполнения».

***Приседания.*** 1. Положить штангу горизонтально на плечи, обхватить пальцами гриф, колени выпрямить. 2. Снять штангу со стоек, принять исходное положение, ждать сигнал: «Приседайте!». 3. После сигнала участник сгибает ноги и опускает тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра не будет ниже, чем верх коленей. 4. Подняться без подпрыгиваний, выпрямить колени, ждать команду: «На стойки!». 5. Во время выполнения не касаться руками замков, дисков, концов штанги.

***Жим лёжа.*** 1. Участник лежит на скамье, контактируя головой. Плечами и тазом с поверхностью скамьи, ноги стоят ровно на полу. Это положение сохраняется во время всей попытки. 2. После взятия штанги на вытянутые руки, участник ждёт команду судьи: «Старт!». 3. Спортсмен плавно опускает штангу вниз, касается груди, ждёт команду судьи: «Жим!». 4. После сигнала штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные руки и держится неподвижно, пока не будет дана команда: «На стойки!».

***Становая тяга.*** 1. Штанга должна лежать горизонтально у ног участника, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо. 2. При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. 3. Сигнал судьи состоит из движения рукой вниз и чёткой команды: «Вниз!». Сигнал не даётся, пока штанга не остановится, а участник не примет законченного положения.

### ***Организационная структура занятия***

Дети занимаются в группах по 4 человека, выполняют соревновательные упражнения: приседания, жим лёжа, становую тягу. От правильного распределения подростков по подгруппам зависит эффективность тренировки, высокая работоспособность. Также это необходимо для равномерного распределения по снарядам, страховки, поддержания необходимого физического состояния.

### ***Организация диагностики результативности занятия***

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Обнаружить изменения в личностных качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных способах с помощью дневников или карт тренировок, которые ведут подростки на занятиях. Пример такой карты, разработанной автором, приведён в приложении.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения данного занятия необходимо:

- тренажёрный зал;
- тренажёрный комплекс;
- набор гантелей;
- комплексы упражнений в виде инструкций к построению индивидуального тренировочного процесса.

#### **4. План – конспект занятия**

<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Задачи этапа</b>	<b>Особые условия</b>	<b>Критерии диагн.</b>	<b>Результат этапа</b>
<p><b><u>Вводная часть</u></b> Построение, сообщение задач занятия. Теоретическая часть – правила соревнований, техника безопасности на занятиях</p>	15 минут	Воспитание дисциплины, приобретение теоретических знаний.		Готовность к занятию	Группа готова к занятию
<p><b><u>Разминка</u></b> (выполнять по 6-7 повторений в каждую сторону). <b>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</b> а) круговые движения головой; б) круговые движения руками; в) рывки руками; г) пружинистое отведение прямых рук назад. <b>2. Упражнения для мышц туловища:</b> а) круговые движения туловища; б) круговые движения таза; в) наклоны туловища в стороны; г) наклоны туловища вперёд-назад; <b>3. упражнения для мышц ног:</b> а) Выпад вперёд с пружинистыми покачиваниями; б) в выпаде в сторону перенос массы тела с ноги на ногу. <b>4. Настройка на упражнения, которые идут за разминкой</b></p>	10 минут	Подготовка организма к предстоящей нагрузке, общее разогревание, повышение подвижности в суставах.	ЧСС 120 – 140 уд/м.	Замер пульса	Организм подготовлен к предстоящей работе.
<p><b><u>Основная часть</u></b> <b>1. Выполнение соревновательных упражнений:</b></p>	55 минут	Продолжение работы над	ЧСС 180 – 190	Соответствие те-	85-90% 85-90%

<p>Приседание; Жим штанги лёжа; Становая тяга.</p> <p><b>2. Занятия по индивидуальным планам</b> - выполнение вспомогательных упражнений.</p> <p>а) <u>упражнения для приседаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание ног на тренажёре;</li> <li>- гакк-приседания;</li> <li>- выпрямления ног;</li> <li>- наклоны со штангой на плечах.</li> </ul> <p>б) <u>упражнения для жима лёжа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жим гантелей лёжа;</li> <li>- разведения гантелей лёжа;</li> <li>- жим штанги стоя с груди;</li> <li>- французский жим лёжа.</li> </ul>		<p>техникой выполнения соревновательных упражнений, закрепление правил соревнований, развитие навыков самоконтроля, самотренировки.</p>	уд/м.	<p>хнике выполнения, культура спортсмена, отношение к товарищам.</p>	<p>85-90% (от max.веса штанги)</p> <p>2-3×6-8 2-3×6-8 2-3×6-8 2-3×6-8</p> <p>2-3×6-8 2-3×6-8 2-3×6-8 2-3×6-8</p> <p>2-3×6-8</p> <p>2-3×6-8 2-3×6-8 2-3×6-8</p>
<p>в) <u>упражнения для становой тяги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жим двумя ногами лёжа на тренажёре;</li> <li>- «мёртвая тяга»;</li> <li>- гиперэкстензия;</li> <li>- тяга гантели к поясу в наклоне.</li> </ul> <p><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <p><b>Выполнение упражнений на растягивание мышц.</b></p> <p>а) верхняя часть тела: грудь, плечи, спина, бицепсы, трицепс, шея.</p> <p>б) нижняя часть тела: квадрицепсы, ягодицы, поясница, икры</p> <p>в) висы на шведской стенке.</p> <p><b>2. Подведение итогов.</b></p> <p>Анализ основных этапов занятия, индивидуальные результаты, возникшие проблемы и способы их решения.</p>	10 минут	Постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.	ЧСС 80 – 90 уд/м.	<p>Замер пульса.</p> <p>опрос, беседа о занятии.</p>	Выполнение целей и задач занятия.

### ***Критерии анализа занятия***

В конце занятия проанализировать основные этапы - это выполнение соревновательных и вспомогательных упражнений. Все подростки справились с поставленными задачами. Небольшие проблемы возникли при выполнении упражнения приседание: подростки не опускали тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен, и допускали техническую ошибку, при которой попытка на соревновании не будет засчитана. В результате снижения веса штанги, ошибку устранили.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Анализ современного урока. – Ростов на Дону: Учитель, 2003.-224с.

2. Методическая разработка: Технология педагогического планирования/ Составитель Н.А. Денисова. – Саров, «Методичка», 2005.- 9 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
4. Организация учебно-тренировочных занятий по силовой подготовке в детско-подростковых объединениях спортивной направленности: Часть 1. Методические рекомендации / Составитель С.Е. Краснова // под ред. Н.А. Денисовой. – Саров, «МЕТОДИЧКА», 2005. – 16 с.
5. Теория и методика физкультурного воспитания/Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС,1976.
6. Хуторской А.В. Современная дидактика. – СПб: Питер, 2001. – 544 с.
7. Муравьев В.Л. "Пауэрлифтинг-путь к силе"

***Интернет-ресурсы***

[https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe\\_obrazovanie/library/2018/10/14/organizatsiya-i-provedenie-trenirovochnogo](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe_obrazovanie/library/2018/10/14/organizatsiya-i-provedenie-trenirovochnogo)