

**Пояснительная записка**

Тяжёлая атлетика – один из наиболее популярных видов спорта, которым занимаются люди различных возрастов и профессий обоих полов. К сожалению, физическое воспитание обучающихся – это в основном изучение лёгкой атлетики, игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол). Подобный подход не учитывает индивидуальных физиологических особенностей организма каждого из студентов, их интересы и желание, а также, требований, предъявляемых к ним самой жизнью, где бывает просто необходима физическая сила и выносливость. Игровые виды спорта прекрасно развивают дыхательную, нервную системы, а также гибкость и подвижность, упуская формирование скелетной мускулатуры подростков, исправление дефектов осанки (от которых напрямую зависит и здоровое формирование внутренних органов), укрепление суставов и связок. К тому же, такой ограниченный выбор, не даёт развиваться индивидуальности подростка.

Подготовка обучающихся в тяжёлой атлетике требует системного подхода, представляя полиструктурное, многоуровневое образование. Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы для обучающихся заключается в возможности организовать свой досуг, научиться взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и старшими товарищами.

Для техникума актуальность программы состоит в возможности участия членов секции в соревнованиях областной спартакиады, организации соревнований внутренней спартакиады.

**Цель и задачи программы:**

Цели:

1. Физическое совершенствование и формирование положительных качеств личности;
2. Пропаганда здорового образа жизни, физического развития и укрепления здоровья;
3. Привитие подросткам увлечённости спортом и любви к труду.

Задачи:

1. Обучение системе тренировок;
2. Развитие и укрепление скелетной мускулатуры, суставов и связок;
3. Атлетическое построение тела, исправление осанки;
4. Формирование характера
5. Решение проблем занятости подростков, как профилактика борьбы с наркоманией;

Данная программа модифицированная, основана на типовой и адаптирована для ОО.

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 19 лет.

Продолжительность реализации программы 1 год.

**Форма и режим занятий**

Занятия секции проводятся согласно расписанию дополнительного образования в объеме 2 часов в неделю в послеурочное время.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники упражнений тяжелой атлетики. В практической части углублено изучаются технические приемы. В занятиях с детьми 15-19 лет целесообразно акцентировать внимание на общую и специальную физическую подготовку, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Ожидаемый результаты и способы определения их результативности**

По окончанию обучения дети должны знать:

* Название и месторасположение на теле человека различных групп мышц;
* Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой и в период восстановления;
* Основные приёмы массажа и самомассажа;
* Правила соревнований;
* Принципы и способы построения тренировочного плана.

По окончанию обучения обучающиеся должны уметь:

* Дальнейшее совершенствование техники классических упражнений;
* Участие в соревнования;
* Составлять тренировочный план на цикл подготовки.

Для определения результативности освоения программы вводится двоичная система оценки: "освоил" и "освоил с поощрением".

Критерии оценки "освоил":

* добросовестное посещение занятий секции;
* участие в соревнованиях внутренней спартакиады

Критерии оценки "освоил с поощрением":

* добросовестное посещение занятий секции;
* участие в соревнованиях городской или областной спартакиады.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Формы подведения итогов реализации программы – соревнования (городские, областные, региональные), в зависимости от готовности обучающегося.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | **Общее количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики | 4 | 4 | **-** |
| 2 | Основы разминки | 10 | - | 10 |
| 3 | Упражнения для тренировки ног | 15 | **-** | 15 |
| 4 | Упражнения для тренировки рук | 12 | **-** | 12 |
| 5 | Упражнения для тренировки спины | 15 | **-** | 15 |
| 6 | Упражнения для тренировки груди | 12 | **-** | 12 |
| 9 | Упражнения для тренировки пресса | 12 | - | 12 |
| **Итого** | | **80** | **4** | **76** |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | **Общее количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики** | | **4** | **4** | **-** |
| 1 | Понятие о технике и методике тренировочного процесса | 2 | 2 | - |
| 2 | Врачебный контроль, первая помощь | 2 | 2 | - |
| **Раздел 2. Основы разминки** | | **10** | **-** | **10** |
| 3-4 | Основная разминка | 4 | - | 4 |
| 5-6 | Специальная разминка | 4 | - | 2 |
| 7 | Суставная разминка | 2 | - | 2 |
| **Раздел 3. Упражнения для тренировки ног** | | **15** | **-** | **15** |
| 8 | Становая тяга | 2 | **-** | 2 |
| 9 | Выпады | 2 | **-** | 2 |
| 10 | Отведение ног на блоке | 2 | **-** | 2 |
| 11 | Наклоны вперед на блоке | 2 | **-** | 2 |
| 12 | Наклоны вперед со штангой | 2 | **-** | 2 |
| 13 | Разгибание ног в тренажере | 2 |  | 2 |
| 14 | Сгибание ног в тренажере | 3 |  | 3 |
| **Раздел 4. Упражнения для тренировки рук** | | **12** | **-** | **12** |
| 15 | **Подъем штанги на бицепс стоя** | 2 | **-** | 2 |
| 16 | **Попеременный подъем гантелей на бицепс с супинацией** | 2 | **-** | 2 |
| 17 | Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта | 2 | **-** | 2 |
| 18 | **Попеременный подъем гантелей на бицепс «Молот»** | 2 | **-** | 2 |
| 19 | **Французский жим лежа** | 2 | **-** | 2 |
| 20 | **Разгибание гантелей стоя «Лыжник»** | 2 |  | 2 |
| **Раздел 5. Упражнения для тренировки спины** | | **15** | **-** | **15** |
| 21 | **Подтягивания** | 2 | **-** | 2 |
| 22 | Тяга вертикального блока | 2 | **-** | 2 |
| 23 | Тяга штанги в наклоне | 2 | **-** | 2 |
| 24 | **Тяга гантели одной рукой** | 2 | **-** | 2 |
| 25 | **Тяга нижнего блока** | 2 | **-** | 2 |
| 26 | **Гиперэкстензия** | 2 |  | 2 |
| 27 | **Шраги** | 3 |  | 3 |
| **Раздел 6. Упражнения для тренировки груди** | | **12** | **-** | **12** |
| 28 | Жим гантелей на наклонной скамье | 4 | **-** | 4 |
| 30 | **Разведение гантелей на наклонной скамье** | 2 | **-** | 2 |
| 31 | **Брусья** | 2 |  | 2 |
| 32 | **Жим в тренажере** | 2 | **-** | 2 |
| 33 | Жим штанги лежа | 2 | **-** | 2 |
| **Раздел 7. Упражнения для тренировки пресса** | | **12** | **-** | **12** |
| 34 | **Подьем ног в висе** | 2 | **-** | 2 |
| 35 | **Скручивания лёжа** | 2 | **-** | 2 |
| 36 | Подъем туловища из положения лежа | 2 | **-** | 2 |
| 37 | Стойка на локтях | 2 | **-** | 2 |
| 38 | Склепка | 2 |  | 2 |
| 39 | Велосипед | 2 |  | 2 |
| **Итого** | | **80** | **4** | **76** |

**Содержание программы**

**Тема 1. Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики. 4 ч.**

Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся. Врачебный контроль, первая помощь. Понятие о технике и методике тренировочного процесса.

**Тема 2. Основы разминки. 10 ч.**

Бег в медленном темпе. Основная стойка, руки внизу между коленями, выпрямляясь поднять руки вдоль туловища вверх, опустить руки через стороны вниз. Приседания руки вперёд, с акцентом на прогиб в пояснице и упор на пятки. Поочередное сгибание ног в коленном суставе с отведением в стороны. Ноги на ширине плеч, наклоны в стороны. Повороты туловища в стороны с отведением рук. Отжимания.

**Тема 3. Упражнения для тренировки ног.15 ч.**

Упражнения на ягодицы. Упражнения на квадрицепсы (передняя часть бедра). Упражнения на бицепсы (задняя часть бедра). Упражнения на икры (голень).

**Тема 4. Упражнения для тренировки рук. 12 ч.**

Упражнения на бицепсы рук. Упражнения на трицепсы рук. Упражнения на предплечья.

**Тема 5.** **Упражнения для тренировки спины.15 ч.**

Упражнения наг**лубокие мышцы спины.** Упражнения нап**оверхностные мышцы нижней части спины.** Упражнения на ш**ирочайшие мышцы спины.**

**Тема 6.** **Упражнения для тренировки груди**.**12 ч.**

Упражнения на **собственные мышцы груди** (внутренние и наружные, а также диафрагма). Упражнения на **мышцы, относящиеся к плечевому поясу и верхней конечности**(это большая и малая грудные мышцы, подключичная и передняя зубчатая).

**Тема 7.** **Упражнения для тренировки пресса. 12 ч.**

Упражнения на прямые мышцы живота. Упражнения на наружные косые мышцы живота. Упражнения на внутренние косые мышцы живота. Упражнения на поперечные мышцы живота.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Форма занятий | Приемы и методы учебно-воспитательного процесса | Методический и дидактический материал | Техническое обеспечение занятий | Формы подведения итогов |
| 1 | Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики | Беседа | Конспект | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 2 | Основы разминки | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 3 | Упражнения для тренировки ног | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 4 | Упражнения для тренировки рук | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 5 | Упражнения для тренировки спины | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 6 | Упражнения для тренировки груди | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 7 | Упражнения для тренировки плеч | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 8 | Упражнения для тренировки трапеции | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |
| 9 | Упражнения для тренировки пресса | Практические занятия | Тренировка | Индивидуальная программа тренировок | Тренажерный зал | Собеседование |

Список литературы

для преподавателей и студентов

1. <http://iron-club.ru/>
2. <http://www.ironworld.ru/>
3. <http://fitfan.ru/>
4. <http://anabolicam.net/>
5. <http://www.kachkov.net/>
6. <http://biceps.com.ua/>
7. <http://muscul.info/>
8. <http://www.bodybuilding.cv.ua/>
9. <http://www.ibodyfit.ru/>
10. <http://www.steeltime.ru/>

**Учебный план**

**дополнительной общеразвивающей программы "IRON MAN"**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся: от 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | 1 полугодие | | 2 полугодие | | Всего недель/часов | |
| Всего недель | Всего часов | Всего недель | Всего часов | Всего недель | Всего часов |
| 1. | Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики. | 2 | 4 | - | - | 2 | 4 |
| 2. | Основы разминки | 5 | 10 | - | - | 5 | 10 |
| 3. | Упражнения для тренировки ног | 5 | 15 | - | - | 5 | 15 |
| 4. | Упражнения для тренировки рук | 4 | 8 | 6 | 4 | 10 | 12 |
| 5. | Упражнения для тренировки спины | - | - | 6 | 15 | 6 | 15 |
| 6. | Упражнения для тренировки груди | - | - | 6 | 12 | 6 | 12 |
| 7. | Упражнения для тренировки пресса | - | - | 6 | 12 | 6 | 12 |
|  | Итого | | | | | 40 | 80 |

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеразвивающей программы т"IRON MAN"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего учебных недель/  часов | | Всего часов по программе | | |
|  | 09 | | | | 10 | | | | | | | 11 | | | | 12 | | | | 01 | | | | | 02 | | | | 03 | | | | | | | 04 | | | | | 05 | | | | 06 | | | | | все-го недель | все-го ча-сов | тео-рия | прак-тика | итого |
| Недели | 3 | 10 | 17 | 24 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 12 | | 19 | 26 | 3 | | 10 | 17 | 24 | | 14 | 21 | 28 | 4 | | 11 | 18 | 25 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | | 14 | 21 | 28 | 5 | | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 40 | 80 | 4 | 76 | 80 |
| Кол-во часов | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям**

В классическом виде нормативы пауэрлифтинга (этот силовой вид спорта иногда называют еще силовым троеборьем) включали в себя три дисциплины: приседания, жим лежа и становую тягу. Нормы по правильности выполнения этих упражнений, включающие в себя количество приседаний и подъемов, вес и время, и есть спортивные нормативы в пауэрлифтинге.

Они разрабатываются специалистами с учетом человеческих возможностей, уровня спортсмена и времени, в течение которого он занимается пауэрлифтингом.

Нормативы для юношей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория** | **Элита** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн.** | **II юн.** |
| **52** | 490 | 432.5 | 377.5 | 340 | 302.5 | 265 | 227.5 | 187.5 | 150 |
| **56** | 532.5 | 470 | 410 | 367.5 | 327.5 | 287.5 | 245 | 205 | 162.5 |
| **60** | 570 | 505 | 440 | 395 | 350 | 307.5 | 262.5 | 220 | 175 |
| **67.5** | 635 | 562.5 | 490 | 440 | 392.5 | 342.5 | 292.5 | 245 | 195 |
| **75** | 692.5 | 612.5 | 532.5 | 480 | 425 | 372.5 | 320 | 265 | 212.5 |
| **82.5** | 737.5 | 652.5 | 567.5 | 510 | 455 | 397.5 | 340 | 285 | 227.5 |
| **90** | 777.5 | 687.5 | 597.5 | 537.5 | 477.5 | 417.5 | 357.5 | 297.5 | 240 |
| **100** | 817.5 | 725 | 630 | 567.5 | 502.5 | 440 | 377.5 | 315 | 252.5 |
| **110** | 852.5 | 752.5 | 655 | 590 | 525 | 457.5 | 392.5 | 327.5 | 262.5 |
| **125** | 890 | 787.5 | 685 | 617.5 | 547.5 | 480 | 410 | 342.5 | 275 |
| **140** | 920 | 812.5 | 707.5 | 635 | 565 | 495 | 425 | 352.5 | 282.5 |
| **140** | 940 | 832.5 | 725 | 652.5 | 580 | 507.5 | 435 | 362.5 | 290 |

Нормативы для девушек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория** | **Элита** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн.** | **II юн.** |
| **44** | 287.5 | 255 | 222.5 | 200 | 177.5 | 155 | 132.5 | 110 | 90 |
| **48** | 317.5 | 282.5 | 245 | 220 | 195 | 172.5 | 147.5 | 122.5 | 97.5 |
| **52** | 345 | 305 | 265 | 240 | 212.5 | 185 | 160 | 132.5 | 107.5 |
| **56** | 372.5 | 327.5 | 285 | 257.5 | 227.5 | 200 | 172.5 | 142.5 | 115 |
| **60** | 395 | 350 | 302.5 | 272.5 | 242.5 | 212.5 | 182.5 | 152.5 | 122.5 |
| **67.5** | 432.5 | 382.5 | 332.5 | 300 | 265 | 232.5 | 200 | 165 | 132.5 |
| **75** | 462.5 | 410 | 355 | 320 | 285 | 250 | 212.5 | 177.5 | 142.5 |
| **82.5** | 487.5 | 432.5 | 375 | 337.5 | 300 | 262.5 | 225 | 187.5 | 150 |
| **90** | 507.5 | 450 | 390 | 352.5 | 312.5 | 272.5 | 235 | 195 | 157.5 |
| **90** | 520 | 460 | 400 | 360 | 320 | 280 | 240 | 200 | 160 |