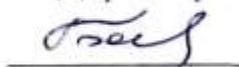


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Богородский политехнический техникум»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2016

Утверждаю:
Директор ГБПОУ "БПТ"
 Балужева М.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ «IRON MAN»**

Рассчитана на детей от 15 лет, срок реализации 1 год
количество часов -240

Разработчик: Люлин Д.В.,
педагог дополнительного образования

г. Богородск
2016 г.

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 6 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 соревнованиях;

- Составлять тренировочный план на цикл подготовки;

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 дополнительной общеразвивающей программы – соревнования (городские, областные, региональные), в зависимости от готовности обучающегося.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее количество о часов	В том числе	
			Теори я	Практик а
1	Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики	6	6	-
2	Основы разминки	24	-	24
3	Упражнения для тренировки ног	30	-	30
4	Упражнения для тренировки рук	30	-	30
5	Упражнения для тренировки спины	30	-	30
6	Упражнения для тренировки груди	30	-	30
7	Упражнения для тренировки плеч	30	-	30
8	Упражнения для тренировки трапеции	30	-	30
9	Упражнения для тренировки пресса	30	-	30
Итого		240	6	234

Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее количество о часов	В том числе	
			Теори я	Практик а
Раздел 1. Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики		6	6	-
1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
2	Врачебный контроль, первая помощь	2	2	-
3	Понятие о технике и методике тренировочного процесса	2	2	-
Раздел 2. Основы разминки		24	-	24
4	Основная разминка	8	-	8
5	Специальная разминка	8	-	8
6	Суставная разминка	8	-	8
Раздел 3. Упражнения для тренировки ног		30	-	30
7	Становая тяга	2	-	2
8	Выпады	2	-	2
9	Отведение ноги на блоке	2	-	2
10	Наклоны вперед со штангой	2	-	2
11	Фронтальные приседания	2	-	2
12	Приседания со штангой	2	-	2
13	Жим ногами	2	-	2
14	Гакк-приседания	2	-	2
15	Разгибания в тренажере	2	-	2
17	Сгибания ног в тренажере	2	-	2
18	Румынская становая тяга	2	-	2
19	Становая тяга со штангой на прямых ногах	2	-	2
20	Выпады, незначительное воздействие	2	-	2
21	Подъем на носки стоя	2	-	2
22	Подъем на носки "осликом"	2	-	2

Раздел 4. Упражнения для тренировки рук		30	-	30
23	Подъем штанги на бицепс стоя	4	-	4
24	Попеременный подъем гантелей на бицепс с супинацией	4	-	4
25	Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта	4	-	4
26	Попеременный подъем гантелей на бицепс «Молот»	4	-	4
27	Французский жим лежа	4	-	4
28	Брусья	4	-	4
29	Разгибания одной рукой из-за головы	4	-	4
30	Жимы на вертикальном блоке	2	-	2
Раздел 5. Упражнения для тренировки спины		30	-	30
31	Подтягивания	4	-	4
32	Тяга вертикального блока	4	-	4
33	Тяга штанги в наклоне	4	-	4
34	Тяга гантели одной рукой	4	-	4
35	Тяга на горизонтальном блоке к поясу	4	-	4
36	Пуловер	4	-	4
37	Становая тяга	4	-	4
38	Тяга Т-Грифа	2	-	2
Раздел 6. Упражнения для тренировки груди		30	-	30
39	Жим гантелей на наклонной скамье	8	-	8
40	Разведение гантелей на наклонной скамье	8	-	8
41	Жим в тренажере	6	-	6
42	Жим штанги лежа	8	-	8
Раздел 7. Упражнения для тренировки плеч		30	-	30
43	Армейский жим	4	-	4
44	Жимы штанги из-за головы стоя или сидя	4	-	4
45	Разведение рук с гантелями в положении стоя	6	-	6
46	Попеременные подъемы рук с гантелями перед собой стоя	6	-	6
47	Разведение рук с гантелями в наклоне стоя	4	-	4

48	Жим Арнольда	6	-	6
Раздел 8. Упражнения для тренировки трапеции		30	-	30
49	Тяга штанги к подбородку	10	-	10
50	Шраги со штангой	10	-	10
51	Шраги с гантелями для мышц трапеции	10	-	10
Раздел 9. Упражнения для тренировки пресса		30	-	30
52	Подъем ног в висе	8	-	8
53	Скручивания лёжа	6	-	6
54	Подъем туловища из положения лежа	8	-	8
55	Стойка на локтях	6	-	6
Итого		240	6	234

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы секции по тяжелой атлетике «IRON MAN»
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 15-19 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.	1	6	-	-	1	6
2.	Основы разминки	4	24	-	-	4	24
3.	Упражнения для тренировки ног	5	30	-	-	5	30
4.	Упражнения для тренировки рук	5	30	-	-	5	30
5.	Упражнения для тренировки спины	-	-	5	30	5	30
6.	Упражнения для тренировки груди	-	-	5	30	5	30
7.	Упражнения для тренировки плеч	-	-	5	30	5	30
8.	Упражнения для тренировки трапеции	-	-	5	30	5	30
9.	Упражнения для тренировки пресса	-	-	5	30	5	30
					Итого	40	240

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы секции по тяжелой атлетике «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 часов	тео-рия	прак-тика
Недели	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	40	240	6	234	240		
Кол-во часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40	240	6	234	240

Методическое обеспечение программы

№	Название темы	Форма занятия	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

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

Содержание программы

Тема 1. Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики.

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.

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.

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.

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

Тема 5. Упражнения для тренировки спины.

Упражнения на глубокие мышцы спины. Упражнения на поверхностные мышцы нижней части спины. Упражнения на широчайшие мышцы спины.

Тема 6. Упражнения для тренировки груди.

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 плеч.

Упражнения на дельтовидные мышцы. Упражнения на надостные мышцы. Упражнения на подостные мышцы. Упражнения на малые круглые мышцы.

Упражнения на большие круглые мышцы. Упражнения на подлопаточные мышцы.

Тема 8. Упражнения для тренировки трапеции.

Упражнения на трапеции – сложный комплекс мышц. Они контролируют лопатки, которые, в свою очередь, играют важную роль в движении шеи, поддержке головы.

Тема 9. Упражнения для тренировки пресса.

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

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/>