

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Богородский политехнический техникум»

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 9 от 07.07.2017

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

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

Рассчитана на детей от 15 лет, срок реализации 1 год  
количество часов - 144

Разработчик: Люлин Д.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Богородск  
2017 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 школьников, 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 ОО актуальность программы состоит в возможности участия членов секции в соревнованиях областной спартакиады, организации соревнований внутренней спартакиады.

## **Цель и задачи программы.**

Цели программы:

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

Задачи:

1. Обучение правильной 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 часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики	4	4	-
2	Основы разминки	20	-	20
3	Упражнения для тренировки ног	28	-	28
4	Упражнения для тренировки рук	16	-	16
5	Упражнения для тренировки спины	16	-	16
6	Упражнения для тренировки груди	12	-	12
7	Упражнения для тренировки плеч	20	-	20
8	Упражнения для тренировки трапеции	12	-	12
9	Упражнения для тренировки пресса	16	-	16
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

### Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>Раздел 1. Теоретические аспекты занятий тяжелой атлетики</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
2	Врачебный контроль, первая помощь	2	2	-
<b>Раздел 2. Основы разминки</b>		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
4	Основная разминка	8	-	8
5	Специальная разминка	6	-	6
6	Суставная разминка	6	-	6
<b>Раздел 3. Упражнения для тренировки ног</b>		<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
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
20	Выпады, незначительное воздействие	2	-	2
21	Подъем на носки стоя	2	-	2
22	Подъем на носки "осликом"	2	-	2
<b>Раздел 4. Упражнения для тренировки рук</b>		<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
23	Подъем штанги на бицепс стоя	2	-	2
24	Попеременный подъем гантелей на бицепс с супинацией	2	-	2
25	Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта	2	-	2
26	Попеременный подъем гантелей на бицепс «Молот»	2	-	2
27	Французский жим лежа	2	-	2
28	Брусья	2	-	2
29	Разгибания одной рукой из-за головы	2	-	2
30	Жимы на вертикальном блоке	2	-	2
<b>Раздел 5. Упражнения для тренировки спины</b>		<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
31	Подтягивания	2	-	2
32	Тяга вертикального блока	2	-	2
33	Тяга штанги в наклоне	2	-	2
34	Тяга гантели одной рукой	2	-	2
35	Тяга на горизонтальном блоке к поясу	2	-	2
36	Пуловер	2	-	2
37	Становая тяга	2	-	2
38	Тяга Т-Грифа	2	-	2
<b>Раздел 6. Упражнения для тренировки груди</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
39	Жим гантелей на наклонной скамье	2	-	2
40	Разведение гантелей на наклонной скамье	2	-	2
41	Жим в тренажере	4	-	4
42	Жим штанги лежа	4	-	4
<b>Раздел 7. Упражнения для тренировки плеч</b>		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
43	Армейский жим	4	-	4

44	Жимы штанги из-за головы стоя или сидя	4	-	4
45	Разведение рук с гантелями в положении стоя	2	-	2
46	Попеременные подъемы рук с гантелями перед собой стоя	2	-	2
47	Разведение рук с гантелями в наклоне стоя	4	-	4
48	Жим Арнольда	4	-	4
<b>Раздел 8. Упражнения для тренировки трапеции</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
49	Тяга штанги к подбородку	4	-	4
50	Шраги со штангой	4	-	4
51	Шраги с гантелями для мышц трапеции	4	-	4
<b>Раздел 9. Упражнения для тренировки пресса</b>		<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
52	Подъем ног в висе	4	-	4
53	Скручивания лёжа	4	-	4
54	Подъем туловища из положения лежа	4	-	4
55	Стойка на локтях	4	-	4
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>

### 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



## **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.

## 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 течении которого он занимается пауэрлифтингом.

### Нормативы для юношей

Категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
<b>52</b>	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
<b>56</b>	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
<b>60</b>	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
<b>67.5</b>	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
<b>75</b>	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
<b>82.5</b>	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
<b>90</b>	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
<b>100</b>	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
<b>110</b>	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
<b>125</b>	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
<b>140</b>	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
<b>140</b>	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.
<b>44</b>	287.5	255	222.5	200	177.5	155	132.5	110	90
<b>48</b>	317.5	282.5	245	220	195	172.5	147.5	122.5	97.5
<b>52</b>	345	305	265	240	212.5	185	160	132.5	107.5
<b>56</b>	372.5	327.5	285	257.5	227.5	200	172.5	142.5	115
<b>60</b>	395	350	302.5	272.5	242.5	212.5	182.5	152.5	122.5
<b>67.5</b>	432.5	382.5	332.5	300	265	232.5	200	165	132.5
<b>75</b>	462.5	410	355	320	285	250	212.5	177.5	142.5
<b>82.5</b>	487.5	432.5	375	337.5	300	262.5	225	187.5	150
<b>90</b>	507.5	450	390	352.5	312.5	272.5	235	195	157.5
<b>90</b>	520	460	400	360	320	280	240	200	160

**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы секции по тяжелой атлетике «IRON MAN»**  
**Срок реализации программы: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 15-19лет**

№	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	4	-	-	1	4
2.	Основы разминки	5	20	-	-	5	20
3.	Упражнения для тренировки ног	7	28	-	-	7	28
4.	Упражнения для тренировки рук	2	8	2	8	4	16
5.	Упражнения для тренировки спины	-	-	4	16	4	16
6.	Упражнения для тренировки груди	-	-	3	12	3	12
7.	Упражнения для тренировки плеч	-	-	5	20	5	20
8.	Упражнения для тренировки трапеции	-	-	3	12	3	12
9.	Упражнения для тренировки пресса	-	-	4	16	4	16
					Итого	36	144



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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/>