

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30» Г. КАЛУГИ

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом № 84/01-19
от «01» сентября 2023
С.Л. Шебаршинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
СЕКЦИИ
«Тяжелая атлетика»
(срок реализации 5 лет)

Разработчик: Борковченкова О.А.
учитель физической культуры

Калуга 2023

Программа работы секции «Тяжелая атлетика» составлена на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности средней общеобразовательной школы. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области тяжелоатлетического спорта, опубликованные. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематические планы.

Место тяжелой атлетики в системе физического воспитания подростков. Тяжелая атлетика как спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Умение обладать и применять силу необходимо для многих профессий. Силовая подготовка нужна и юношам, направляющимся на службу в армию. Занятия тяжелой атлетикой имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов - силовиков.

Цели и задачи работы секции.

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков
- Воспитание спортивного резерва для занятий силовыми видами спорта

Задачи:

- Приобщение подростков к здоровому образу жизни
- Формирование и закрепление потребности в систематических занятиях спортом
- Развитие физических качеств, необходимых для занятий силовыми видами спорта
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка

- Освоение и совершенствование техники и тактики работы на спортивных тренажерах
- Формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Набор групп и организация учебно-тренировочного процесса. Программа адресована детям и подросткам 14 -17 лет и рассчитана на 5 лет обучения. В секции работают группы начальной подготовки для детей от 14 до 15 лет и учебно-тренировочные группы для подростков 16-17 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки 3 года, в учебно-тренировочных группах - 4 года. Основная форма занятий групповая. В группах занимаются в зависимости от года подготовки 8-15 человек. Количество часов в неделю в группах начальной подготовки составляет 3 часа. Основная форма занятий - групповая. В группах занимаются 8-10 человек.

На занятия секции приглашаются дети и подростки, имеющие разрешение от родителей и допуск врача. Предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Обучение в секции предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому.

Программа предусматривает возможность подключения к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной секции в течение одного или двух лет. Учитывая слабое физическое развитие современных подростков, разрешается ограничиться занятиями по программе первого и второго года обучения.

Методическое обеспечение программы

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Тяжелая атлетика» может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Большое значение в тренировочном процессе имеет принцип равномерного повышения нагрузки в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования силовой выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития тяжелоатлетического спорта, основах гигиены силовика, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики общепринятые в тяжелой атлетике. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики выполнения упражнений, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с тренажерами.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части большое внимание отводится индивидуальной работе. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения
- Должен быть обеспечен медицинский контроль
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство в спортивной борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по

тяжелатлетическому спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Краткое содержание изучаемого курса

НЕДЕЛИ 1 - 4

День	Группы мышц
1.	Грудь, дельты, трицепс, пресс
2.	отдых
3.	Ноги, икры
4.	отдых
5	Спина, трапеции, бицепс, предплечья, пресс
6-7	отдых

НЕДЕЛИ 1-4: 3 –х- дневный сплит

ПОНЕДЕЛЬНИК

мышцы	упражнения	сеты/повторы	отдых
грудь	Наклонный жим	2/10	2 мин.
	Жим в тренажере	2/10	2 мин.
	Отжимания	2/до отказа	2 мин.
дельты	Жим сидя	2/10	2 мин.
	Тяга к подбородку	2/10	2 мин.
трицепс	Жим узким хватом	2/10	2 мин.
	Жим книзу	2/10	2 мин.
пресс	скручивания	2/до отказа	1 мин.

СРЕДА

мышцы	упражнения	сеты/повторы	отдых
ноги	Жим ногами	2/10	2 мин.
	Разгибания ног	2/10	2 мин.
	Сгибания ног	2/10	2 мин.
икры	Подъемы на носки стоя	2/10	1 мин.
	Подъемы на носки сидя	2/10	1 мин.

ПЯТНИЦА

мышцы	упражнения	сеты/повторы	отдых
спина	Подтягивания	2/до отказа	2 мин.
	Тяга к поясу сидя	2/10	2 мин.
	Широкая тяга сверху	2/10	2 мин.
трапеции	шраги	2/10	2 мин.
бицепс	Подъемы на бицепс	2/10	2 мин.
	Подъемы на пюпитре	2/10	2 мин.
предплечья	Сгибания в запястьях	2/10	2 мин.
пресс	Обратные скручивания	2/10	2 мин.

НЕДЕЛИ 5 - 8: 4 – х-дневный сплит

день	Группы мышц
1.	Грудь, трицепс, пресс
2.	Ноги, икры
3.	отдых
4.	Дельты, трапеции, пресс
5.	Спина, бицепс, предплечья
6-7	отдых

ПОНЕДЕЛЬНИК

мышцы	упражнения	сеты/повторы	отдых
грудь	Наклонный жим	2/8-10	2 мин.
	Жим в тренажере смита	2/8-10	2 мин.
	Разведения лежа	2/10-12	2 мин.
	Отжимания	2/до отказа	2 мин.
трицепс	Жим узким хватом	2/8-10	2 мин.
	Жим книзу	3/10	2 мин.
	Французский жим лежа	3/10-12	2 мин.
пресс	Подъемы ног в висе	3/до отказа	1 мин.
	скручивания	3/до отказа	1 мин.

ВТОРНИК

мышцы	упражнения	сеты/повторы	отдых
ноги	Приседания	3/8-10	2 мин.
	Жим ногами	3/10	2 мин.
	Разгибания ног	3/10-12	2 мин.
	Румынская становая	3/8-10	2 мин.
	Сгибания ног	3/10-12	2 мин.
икры	Подъемы на носки стоя	3/15	1 мин.
	Подъемы на носки сидя	3/20	1 мин.

ЧЕТВЕРГ

мышцы	упражнения	сеты/повторы	отдых
дельты	Жим сидя	3/8-10	2 мин.
	Тяга к подбородку	3/8-10	2 мин.
	Подъемы гантелей в стороны	3/10-12	2 мин.
трапеции	шраги	3/8-10	2 мин.
пресс	Обратные скручивания	3/до отказа	1 мин.
	Скручивания	3/до отказа	1 мин.

ПЯТНИЦА

мышцы	упражнения	Сеты/повторы	отдых
спина	Подтягивания	3/до отказа	2 мин.
	Тяга к поясу	3/8-10	2 мин.
	Широкая тяга сверху	3/10	2 мин.
	Тяга к поясу сидя	3/10	2 мин.

бицепс	Подъемы на бицепс	3/8-10	2 мин.
	Подъемы на пюпитре	3/10	2 мин.
	Концентрированные подъемы	3/1-12	2 мин.
предплечья	Сгибания в запястьях разгибания	3/10-12	1 мин.
		3/10-12	1 мин.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ – ПАУЭРЛИФТИНГ.

(для хорошо подготовленных атлетов)

Пятидневная тренировка.

- П.** - «тяжелая», приседания.
- В.** - «тяжелая», жим лежа
- С.** - «тяжелая», становая тяга.
- Ч.** - «лёгкая», приседания.
- П.** - «лёгкая», жим лежа.

Трехдневная

- П.** - «тяжелая», приседания.
- С.** - «тяжелая», жим лежа,
становая тяга.
- П.** - «лёгкая», жим лежа

Четырехдневная тренировка.

- П.** - «тяжелая», приседания.
- В.** - «тяжелая», жим лежа.
- С.** - «тяжелая», становая тяга.
- Ч.** - «легкая», приседания,
жим лежа.

Двухдневная тренировка.

- П.** - «тяжелая», приседания,
- В.** - «тяжелая», жим лежа.
- С.** - «тяжелая», становая тяга.
- Ч.** - «легкая», приседания,
жим лежа.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ.

10-ти недельный цикл.

1.-5*5	6.-5*5
2.-5*5	7.-5*5
3.-5*5	8.-5*5
4.-5*5	9.-5*5
5.-5*5	10.-5*5

К начальному весу прибавить 5 кг и цикл повторяется.
1-10 –я неделя 5 подходов по 5 повторений в каждом.
Вес прибавляется по 2,5 кг в неделю.

Трехступенчатый цикл.

1-4 неделя – 5*5

5-7 неделя – 4*4

8-10 неделя – 6-4-2-1

Двухступенчатый цикл.

Делается как и предыдущий,
но исключается 4*4.

Все циклы на все три упражнения:
становая тяга, жим лёжа, приседания,
делать одновременно.

ПЛАН ПИТАНИЯ СТИМУЛИРУЮЩИЙ ИММУНИТЕТ.

<p><u>ЗАВТРАК</u> 1 чашка риса или овсянки 2 цельных яйца 6 яичных белков 1 чашка йогурта 2 куска цельнозернового хлеба 1 столовая ложка орехового масла 1 чашка чая 1 ложка меда</p>	<p><u>ПОЛДНИК</u> 1 чашка йогурта 30 грамм орехов 1 чайная ложка меда</p>
<p><u>2-й ЗАВТРАК</u> 2 ложки сывороточного протеина 1 столовая ложка льняного масла 5 грамм глутамина 1 чашка сока грейпфрута</p>	<p><u>УЖИН</u> 180 грамм семги 1 чашка риса 1 чашка шпината 1 картофелина 1/2грейпфрута</p>

<p><u>ОБЕД</u></p> <p>180 грамм постной говядины 1 цельнозерновая булочка 2 чашки овощного салата 1 столовая ложка ростков пшеницы 2 столовых ложки оливкового масла Сок лимона 1 чашка чая 1 ложка меда</p>	<p><u>ПЕРЕД СНОМ</u></p> <p>1 банан 1 чашка йогурта 1 чашка цельного молока 1 столовая ложка льняного масла</p>
--	---

ПЛАН ПИТАНИЯ

<p style="text-align: center;"><u>РАЦИОН – 1</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1 цельнозерновая булочка 2 яйца + 2 яичных белка</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>1 чашка йогурта 1 чашка ананасов</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>180 грамм отварной говядины 1 чашка болгарского перца 1 чашка листового салата с луком ½ авокадо</p> <p style="text-align: center;"><u>До тренинга</u></p> <p>1 м.л. сыворотки 1 яблоко</p> <p style="text-align: center;"><u>После тренинга</u></p> <p>1 м.л. сыворотки 2 чашки молока</p> <p style="text-align: center;"><u>Ужин</u></p> <p>250 грамм свинины 1 чашка риса 1 чашка брокколи</p> <p style="text-align: center;"><u>Перед сном</u></p> <p>1 м.л. сыворотки, 1 столовая л. льняного масла</p> <p style="text-align: center;"><u>РАЦИОН – 4</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>РАЦИОН – 2</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1 чашка овсянки 2 яйца + 2 яичных белка 250 грамм апельсинового сока или 1 чашка салата</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>1 ломтик сыра 1 чашка горошка</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>150 грамм консервированного тунца 2 куска хлеба грубого помола</p> <p style="text-align: center;"><u>До тренинга</u></p> <p>1 м.л. сыворотки 1 чашка ягод</p> <p style="text-align: center;"><u>После тренинга</u></p> <p>1 м.л. сыворотки 1 углеводный напиток</p> <p style="text-align: center;"><u>Ужин</u></p> <p>250 грамм семги 1 картофелина 2 чашки овощного салата 2 столовых ложки оливкового масла</p> <p style="text-align: center;"><u>Перед сном</u> 1 м.л. сыворотки</p> <p style="text-align: center;"><u>РАЦИОН-5</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>РАЦИОН – 3</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>2 м.л. сыворотки 1 цельнозерновая булочка 2 ст. ложки орехового масла</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>280 грамм курицы 1 яблоко</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>1 яйцо 150 грамм курицы 1 чашка бобов 2 чашки овощного салата 2 ст. ложки оливкового масла или винного уксуса</p> <p style="text-align: center;"><u>Полдник</u></p> <p>1 м.л. сыворотки 1 чашка йогурта 1 чашка риса</p> <p style="text-align: center;"><u>Ужин</u></p> <p>250 грамм говядины 1 кусок рыбы</p> <p style="text-align: center;"><u>Перед сном</u></p> <p>1 чашка домашнего сыра</p> <p style="text-align: center;"><u>РАЦИОН-6</u></p>
---	--	---

<p>1 цельнозерновая булочка 3 яйца 3 ломтика ветчины 1 ломтик сыра <u>2-й завтрак</u> 1 м.л. сыворотки 2 ст. ложки орехового масла <u>Обед</u> 250 индейки 1 картофелина 1 чашка овощного салата 1 чашка сыра <u>До тренинга</u> 1 м.л. сыворотки 1 банан <u>После тренинга</u> 1 м.л. сыворотки 2 чашки молока <u>Ужин</u> 300 грамм семги 1 чашка капусты 1 чашка риса 1 чашка брокколи <u>Перед сном</u> 1 м.л. сыворотки 35 грамм орехов</p>	<p><u>Завтрак</u> 1 м.л. сыворотки 1 чашка йогурта 1 чашка клубники 2 ст.ложки ростков пшеницы <u>2-й завтрак</u> 2 ломтика сыра 10 рисовых крекеров <u>Обед</u> 180 грамм говядины 2 чашки овощного салата 2 ст. ложки тыквенных семечек 2 ст. ложки оливкового масла <u>До тренинга</u> 1 м.л. сыворотки 6 рисовых крекеров <u>После тренинга</u> 250 куриных грудок 1 картофелина <u>Ужин</u> 300 грамм трески 2 чашки горошка <u>Перед сном</u> 1 м.л. сыворотки 35 грамм орехов</p>	<p><u>Завтрак</u> 1 цельнозерновая лепешка 3 яйца 1 луковица 1 чашка шпината <u>2-й завтрак</u> 1 м.л. сыворотки 1 апельсин <u>Обед</u> 250 грамм курицы 1 чашка риса <u>Полдник</u> 250 грамм семги 2 чашки брокколи 1 чашка мягкого сыра <u>Ужин</u> 300 грамм говядины 2 чашки овощного салата <u>Перед сном</u> 1 чашка домашнего сыра 1 с.л. льняного масла</p>
--	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Основные понятия.
 2. Тяжелая атлетика, бодибилдинг, кроссфит, фитнес.
- История возникновения. Великие атлеты прошлого и современности.
3. Общие принципы тренировок в тяжелой атлетике.
 3. Цели тренинга. Как правильно составить собственный тренировочный план.
 4. Тренировочные методики: общие принципы.
 5. Тренировки атлета и режим питания.
 6. Тренировочные циклы.

7. Отдых спортсмена, компенсация и суперкомпенсация.
Психологическая релаксация, основы аутогенной тренировки.

8. Кардиотренировки.

9. Растяжка и гибкость атлета.

10. Принципы Вейдера:

- прогрессивные нагрузки;
- мышечная изоляция;
- сплит –тренинг;
- изометрические упражнения;
- принцип «отдых – пауза».

11. Методические принципы, теория и практика:

- сила и масса;
- рельеф,
- форсированные повторы;
- принцип: 50%, 75%, 100%;
- суперсеты;
- трисеты;
- гигантские сеты;
- многоповторный тренинг;
- негативные повторения;
- многоповторная техника.