

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №112»

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей
протокол № 1
от «23» августа 2022г.

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
протокол № 1
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Для
И.О. директора  И.Э. Крицкая
приказ № 252
от «24» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности учащихся
Тяжелая атлетика
для 11 классов

на 2022/2023 учебный год

Составитель: Кретинин А.В,
учитель физкультуры

Барнаул 2022

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе учебного материала взятого из учебника для инструкторов физической культуры по виду спорта «Тяжелая атлетика», а также из популярных журналов «Muscle & Fitness» «Бодибилдинг для начинающих», «Сила и красота» и учебников этого направления. Программа данного вида спорта предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи.

Цель занятий:

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг)
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств - силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика - переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий - сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих,

самоуважение - вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний адаптированных к нашим учащимся. После теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами

тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

Содержание учебного плана строится на следующих принципах:

1. Прогрессивной сверх нагрузки
2. Системы подходов
3. Изоляции
4. «Шокирования» мышц
5. «Пирамиды»
6. Приоритета
7. Супер серий
8. Построения тренировочных циклов

Широко используется круговой метод и групповой, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания мышечной массы по всему телу. Один раз в год проводятся контрольные испытания, где учащиеся показывают максимальные возможности своего организма. Это приседание со штангой, жим лежа, тяга штанги в наклоне и «становая тяга». При этом количество повторений в подходе не меньше пяти. Рабочая программа предусматривает усвоение следующих знаний учащихся при занятиях в тренажерном зале:

1. Терминология выполнения упражнений;
2. Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
3. Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
4. Организация тренировочных циклов;
5. Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
6. Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
7. Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
8. Принципы тренировок, выполнения упражнений.

Требования к спортивно-технической подготовленности учащихся

Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения.

Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений:

- жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
- приседание со штангой на плечах.
- становая тяга штанги.

Выполнять данные упражнения сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу.

В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений.

- жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
- приседание со штангой на плечах.
- становая тяга штанги.

Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу.

Основы знаний о физической культуре

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения

Межпредметные связи

1. Законы Ньютона
2. Энергия
3. Устойчивость равновесия тел
4. Сила и импульс
5. Работа мышц
6. Органы равновесия
7. Органы мышечного чувства

Атлетическая гимнастика

1. Обучать комплексу упражнений с гантелями
2. Физические упражнения локального воздействия:
 - внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири - 16 кг);
 - упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусках);
 - статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусках; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусках или на полу, высокий угол в упоре;

- упражнения на тренажерах

Развитие двигательных качеств

1. Координационные способности:

- полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;

2. Силовые способности и силовую выносливость:

- лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);
- подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;
- упражнения в висах и упорах (юноши);
- упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);
- упражнения в висах и упорах (девушки);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)

3. Скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой;
- метание набивного мяча (1-5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;

4. Гибкость:

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;
- упражнения с партнером;
- в положении «мост» покачивания вперед и назад;
- из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;

4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам

Самостоятельные занятия

1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений

2. Комплексы атлетической гимнастики

3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Формы контроля

1. Входной контроль - с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
2. Текущий контроль в виде рейтингового контроля.
3. Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга.

Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками

- Установка на обязательное выполнение задания.
- Развитие инициативы у школьника.

- Ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- Повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в Интернете.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тяжелая атлетика 11 класс

№пп	Тема занятия	Кол-во часов
1	Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении	2
2	Овладение основами техники при различных отягощениях	2
3	Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: <ul style="list-style-type: none"> • силовой выносливости; • скоростной силы. 	2
4	Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.	2
5	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	2
6	«Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	2
7	Приседания со штангой на плечах	2
8	Жим лёжа	2
9	Тяга штанги в наклоне	2
10	Разводка гантелей лёжа Подъём гантелей на бицепс сидя	2
11	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	2
12	Лежа на горизонтальной скамье жим штанги	2
13	Стоя в наклоне тяга штанги к груди	2
14	Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны	2
15	Развитие силовой выносливости.	3
16	Контроль за освоением базовых упражнений атлета.	2
17	Заключительное занятие	1
		Всего 34 час

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. - 2-е изд. испр. и перераб. Мн.: Видан, 2003.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Дикунь В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикунь В.И., Зиновьевой А.А. - М.: Знание, 1990.
5. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг. М., 2000.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. М.: Светлана П, 1998.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М, 1986.
9. Уайдер Д. Система строительства тела. М, 1984.
10. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка. М., 1984.
11. Основы силовой подготовки юношей. Курьсь.В.Н. М. 2004г.
12. Журналы «Muscl & Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г. № 1,4,5 2007