

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА ЛЕНИНА Н.Ф. ШУТОВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

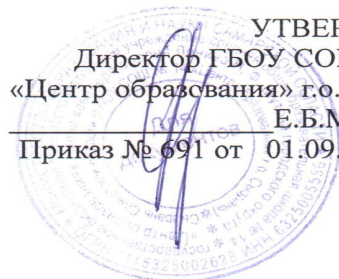
СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного подразделения
«Дворец творчества детей и молодежи»

 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о.Сызрань
Е.Б.Марусина
Приказ № 691 от 01.09.2017 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Тяжелая атлетика»

Возраст: 10-14, 15-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Тип программы: модифицированная

Вид программы: общеразвивающая

Составил:

Кузьмин И.Д.

педагог дополнительного
образования

Программа принята на основании

Решения методического совета

Структурного подразделения «ДТДиМ

Протокол № 1 от 01.09.2017г.

г. о.Сызрань
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармоничного развития, одной из составляющих идеала развития личности. В народных сказаниях и мифах всех эпох присутствуют необыкновенно сильные, великолепно сложенные герои. Хорошее мускульное развитие всегда было визитной карточкой всех борцов со злом. В наше время в этом плане ничего не изменилось. Всех героев боевиков и популярных романов отличает отменное здоровье и выдающаяся мускулатура. В. Маяковский писал, что лучшей одеждой для человека является «бронзовость кожи и крепость тела».

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства спорта, туризма и молодежной политики России, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта по подготовке высококвалифицированных спортсменов. (Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010)

Программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования различных двигательных навыков, укрепления здоровья.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля», а так же уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В программу включен воспитательный блок «.....»

Актуальность программы заключается в том, что, в современном мире на детей ложится большая психологическая нагрузка, быстрый темп жизни требует выносливости и хорошей физической формы. Задача педагога научить подростка культуре физического воспитания, приучить его к тому, что поддержание спортивной формы – это естественный и постоянный процесс. Тогда учащийся в дальнейшей жизни будет воспринимать физическую нагрузку, часть нормального образа жизни.

Согласно последним данным отечественных и зарубежных специалистов в области медицины и физической культуры, упражнения с отягощениями – один из лучших способов поддержания организма в спортивной форме. Для того, чтобы ответить на вопрос, что же положительного дают занятия атлетической гимнастикой, следует, прежде всего знать, какие последствия влечет мышечное бездействие на организм человека. Это снижение работоспособности, потеря жизнерадостности, уменьшение веры в свои силы и нарушение жизнедеятельности организма.

Правильно подобранные и выполняемые упражнения с отягощениями в комплексном сочетании с другими средствами физической культуры значительно улучшают деятельность функций организма, помогают освободиться от чувства страха и напряжения, тем самым снижая психологические факторы, приводящие к сердечному приступу и болезням.

Педагогическая целесообразность: с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены – поэтому очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре и спорту; устранение дефицита двигательной активности через занятия тяжелой атлетикой.

Задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях спортом;
- обучение основам техники выполнения тяжелоатлетических упражнений,

- усвоение навыков, направленных на профилактику травматизма.
- укрепление здоровья, правильное физическое развитие воспитанников;
- развитие и совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости);
- воспитание нравственных и волевых качеств воспитанников;
- формирование навыков здорового образа жизни, социальной активности;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие стремления быть здоровым.

Отличительной особенностью На первом этапе проверяется уровень физического развития воспитанников.

В процессе занятий используется музыка, которая повышает эмоциональный тонус занимающихся, способствует более полному раскрепощению физических сил, приобщает к искусству. В завершении тренировочных занятий выполняются упражнения на расслабление и растяжку.

Срок реализации: 3года

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы: 10-14, 15-17 лет

Формы и методы: для проведения занятий используется индивидуальная и групповая формы работы с детьми. Оптимальная наполняемость учебной группы – 10 человек.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы для всех возрастов:

- 1.Словесные: рассказ, беседа, объяснение
- 2.Наглядные: иллюстрации, демонстрации
- 3.Аудио-визуальные: сочетание словесных и наглядных методов
- 4.Практические: упражнения

5.Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха

6.Метод игры

Основными формами проведения занятий являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- практические занятия (освоение и отработка практических умений),
- нестандартный урок (экскурсии, игры во время обучения),
- зачеты (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Тренировочный процесс строится с учетом возрастных, половых и физических особенностей воспитанников. Учитывается также состояние здоровья и тип телосложения. Предусматриваются традиционные и нетрадиционные методы и формы тренировок, а также теоретическая подготовка по вопросам физической культуры, спорта, личной гигиены и самоконтроля.

Основу программы составляют Сплит-системы, которые объединены в комплексы. Это Сплит- программа для новичков, «грудной Сплит», тренинг на рельеф и тренинг на массу, «стальной пресс».

Тренировки проводятся циклично с повторением и постепенным увеличением веса. Повторяемость обеспечивает привыкание организма к постоянному наращиванию нагрузки и увеличению мышц, массы и соответственно физических сил.

Комплексы рассчитаны на 2 - 3 месяца. Оптимальным весом для одновременного развития силы, выносливости и мышечной массы является тот, при котором вес можно поднять 10 - 12 раз. При таком отягощении активизируются процессы обмена веществ, удается избежать чрезмерного напряжения с задержкой дыхания, обеспечивается избирательное воздействие на отдельные мышцы или группы мышц. Большинство выполняемых в программе упражнений связаны с преодолением не максимальных, а умеренных сопротивлений. В перерыве между подходами рекомендовано выполнять упражнения на расслабление мышц, легкий массаж работающих мышц (растирание, похлопывание).

Перед силовыми упражнениями обязательно выполняется общая и специальная разминка, которая подготавливает организм к физической работе. В разминку включены наклоны, махи,

«Стрейчинг» упражнения, а также самомассаж. Показателем качественной разминки является легкая испарина и ощущение улучшения кровообращения во всем организме.

При занятиях с отягощениями (на тренажерах) воспитанников разбивают на группы по 2-3 человека. Занимаясь группами, они могут страховать друг друга, наблюдать за состоянием партнера и регулировать уровень нагрузки.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся достигают определенного уровня подготовки, который позволит им знать:

- основные технические требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.
- современные формы построения занятий и виды физических упражнений с различной функциональной направленностью;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности, основы их использования в физическом развитии и укреплении здоровья;
- правила личной гигиены;
- правила безопасности и профилактики травматизма.

Уметь:

- владеть основами техники и тактики тяжелой атлетики;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- владеть культурой общения, управлять своими эмоциями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем;
- выстраивать самостоятельно занятия по развитию основных физических способностей, коррекции телосложения;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов: итоговый контроль предусмотрен в виде тестов и участия учащихся в соревнованиях разного уровня (муниципальных, окружных).

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в образовательную программу. История развития тяжелой атлетики. Инструктажи			
2	Характеристика вспомогательных и общеразвивающих упражнений. ОФП. Комплекс 1.1			
3	Специальные упражнения в тяжелой атлетике. Тяжелоатлетические термины. Комплекс 1.2			
4	Этапы и последовательность обучения технике упражнений Комплекс 1.3			

5	Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Комплекс 2.1			
6	Ошибки при выполнении рывка и толчка. Фазы подъема штанги в рывке и толчке. Комплекс 2.2.			
	Воспитательный блок «.....»			
Всего:		144		

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Тяжелая атлетика на современном этапе. Инструктажи			
2	Вспомогательные и общеразвивающие упражнения. Комплекс 2.3.			
3	Специальные упражнения в тяжелой атлетике. Комплекс 3.1.			
4	Совершенствование техники упражнений. Комплекс 3.2.			
5	Стальной пресс. Комплекс 3.3.			
6	Воспитательный блок «.....»			
Всего:		216		

Учебно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности в спортзале. Параметрия			
2	Комплекс 1.1 - вспомогательные и общеразвивающие упражнения.			
3	Комплекс 1.2 - специальные упражнения в тяжелой атлетике			
4	Комплекс 1.3 - техника упражнений			
5	Комплекс 2.1 - траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь			
6	Комплекс 2.2 - ошибки при выполнении рывка и толчка; фазы подъема штанги в рывке и толчке.			
7	Комплекс 2.3 - вспомогательные и общеразвивающие упражнения			
8	Комплекс 3.1 - специальные упражнения			
9	Комплекс 3.2 - совершенствование техники			
10	Комплекс 3.3 - стальной пресс			
11	Воспитательный блок «.....»			
Всего:		216		

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
1 год обучения

Введение в образовательную программу. История развития тяжелой атлетики.
Техника безопасности в спортзале. Познай свой организм (мышечная система организма).
Общие знания о бодибилдинге

Характеристика вспомогательных и общеразвивающих упражнений. ОФП. Комплекс

1.1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (теория). Ознакомление с комплексом №1 (для начинающих), ознакомление с тренажерами. Развитие общей выносливости - повышение аэробных возможностей организма. Нагрузка, техника безопасности. Беговая тренировка.

Ознакомление с упражнениями для груди - «Грудной сплит». Развитие гибкости, ловкости для подготовки мышц и связок к силовым упражнениям. Упражнения для пресса. Распределение тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма. Упражнения для ног и таза.

Обучение правильной постановке дыхания при выполнении силовых упражнений, в нужной амплитуде и в указанном направлении. Ознакомление с упражнениями для мышц рук и плеч. Упражнения на растяжку и расслабление. История развития культуризма в России

Специальные упражнения в тяжелой атлетике. Тяжелоатлетические термины. Комплекс 1.2. Упражнения без отягощения для всех групп мышц. Ознакомление с основными упражнениями для развития мышц груди и брюшного пресса. Работа с велотренажером. Кардиотренировки. Развитие силы верхнего плечевого пояса. Развитие силы мышц спины. Развитие силы мышц груди

Совершенствование упражнений на спину. Развитие силы верхнего плечевого пояса. Дыхательные упражнения. Упражнения на восстановление. Совершенствование упражнений на руки и плечи. Развитие скоростносиловых качеств

Упражнения на выносливость. Игровое занятие. Силовые упражнения без отягощения. Развитие гибкости. Ознакомление с упражнениями на восстановление мышечной силы, дыхания, релаксация. Упражнения на выносливость Развитие силы мышц брюшного пресса Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса. Подвижные игры, эстафеты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.. Упражнения для мышц груди и рук. Развитие подвижности суставов, мышц ног. Сочетание упражнений с правильным дыханием. Кардиотренировка

Этапы и последовательность обучения технике упражнений Комплекс 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Упражнения на гибкость, акробатика. Упражнения на развитие силы ног. Совершенствование техники упражнений по развитию силы мышц ног в движении. Отработка упражнений по статике. Отработка техники выполнения упражнений по развитию силы верхнего плечевого пояса. Самоконтроль. Восстановительные мероприятия.

Развитие силы мышц спины. Развитие силы мышц спины с увеличением веса, количества повторений. Умение осуществлять самоконтроль. Развитие силы мышц спины с увеличением нагрузки и количества повторений. Умение осуществлять самоконтроль. Развитие силы мышц спины с увеличением нагрузки и количества повторений

Упражнения для развития силы мышц груди. Упражнения для мышц груди в большом количестве повторений – «Грудной сплит». Упражнения для развития силы мышц груди. Нижний пресс. Упражнения на мышцы ног, пресс, мышцы живота. Упражнения на внутренние мышцы, косые мышцы Отработка упражнений на восстановление. Релаксация. Восстановительные мероприятия. Подвижные игры, эстафеты

Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Комплекс 2.1.

Психологическая подготовка (теория). Упражнения на нижний и верхний пресс. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для плечевого пояса. Работа над косыми мышцами живота. Упражнения для мышц спины, груди без отягощений. Упражнения на силу и выносливость. Прыжковые упражнения.

Развитие гибкости тела. Упражнения на растяжку, расслабление. Закрепление упражнений на восстановление мышечной силы, дыхания, релаксация. Игровая тренировка.

Повторение упражнений для мышц груди. Упражнения для мышц спины, груди

Упражнения для мышц спины без отягощений. Упражнения для мышц живота. Закрепление упражнений на восстановление мышечной силы, дыхания, релаксация

Ошибки при выполнении рывка и толчка. Фазы подъема штанги в рывке и толчке. Комплекс 2.2. Кардиотренировка. Развитие общей выносливости. Упражнения на гибкость, подвижность суставов. Круговая тренировка на все группы суставов. Упражнения для мышц бедра. Упражнения на пресс. Игровая тренировка. Проработка грудных мышц. Упражнения на грудные мышцы без снарядов. Упражнения на предплечья, плечи. Кардиотренировка, развитие скорости. Упражнения на растяжку. Игровое занятие. Дыхательные упражнения. Силовое занятие

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

2 год обучения

Тяжелая атлетика на современном этапе. Техника безопасности в спортзале. Познай свой организм (мышечная система организма).

Вспомогательные и общеразвивающие упражнения. Комплекс 2.3. Упражнения для мышц спины, груди без отягощений. Упражнения на силу и выносливость. Прыжковые упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на растягивание для укрепления связок, сухожилий и повышения эластичности тканей.

Развитие силы мышц груди. Отработка упражнений для мышц груди. Упражнения на грудные мышцы без снарядов. Упражнения на предплечья, плечи. Упражнения на грудные мышцы с отягощением. Упражнения для мышц спины. Отработка упражнений для мышц спины. Упражнения на растяжку, восстановление. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости.

Специальные упражнения в тяжелой атлетике. Комплекс 3.1. Ознакомление с комплексом №3. Упражнения для пресса с мячом, колесом и дополнительным весом. Совершенствование упражнений для пресса. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на растягивание для укрепления связок, сухожилий и повышения эластичности тканей.

Развитие силы верхнего пресса. Отработка упражнений для верхнего пресса. Техника упражнений для нижнего пресса.

Отработка упражнений для нижнего пресса. Упражнения для внутренних мышц. Упражнения для мышц спины. Отработка упражнений для мышц спины. Упражнения на растяжку, восстановление. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости

Совершенствование техники упражнений. Комплекс 3.2. Развитие подвижности, гибкости суставов. Упражнения для косых мышц живота. Совершенствование упражнений для косых мышц живота. Упражнения для внутренних мышц. Отработка упражнений для внутренних мышц ног. Упражнения на мышцы верхнего пресса. Отработка упражнений на мышцы верхнего пресса. Упражнения на мышцы нижнего пресса. Отработка упражнений на мышцы нижнего пресса. Игровая тренировка.

Развитие дыхательной мускулатуры. Контрольные нормативы. Упражнения на рельеф пресса. Отработка упражнений на рельеф пресса. Упражнения на плечи и предплечья. Упражнения на развитие мышц груди. Тренировка силы пресса при помощи системы повторений. Упражнения на восстановление

Стальной пресс. Комплекс 3.3. Техника безопасности в спортзале. Упражнения на восстановление. Контрольные нормативы. Упражнения на рельеф пресса. Отработка упражнений на рельеф пресса. Упражнения на плечи и предплечья. Упражнения на развитие мышц груди. Тренировка силы пресса при помощи системы повторений. Упражнения на восстановление

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3 год обучения

Техника безопасности в спортзале. Повышение аэробных возможностей организма. Беговая тренировка. «Грудной сплит». Развитие гибкости, ловкости для подготовки мышц и связок к силовым упражнениям. Упражнения для пресса. Распределение тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма. Упражнения для ног и таза. Постановка дыхания при выполнении силовых упражнений, в нужной амплитуде и в указанном направлении. Ознакомление с упражнениями для мышц рук и плеч. Упражнения на растяжку и расслабление.

Упражнения без отягощения для всех групп мышц. Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса. Работа с велотренажером. Кардиоупражнения. Развитие силы верхнего плечевого пояса. Развитие силы мышц спины. Развитие силы мышц груди. Совершенствование упражнений на спину. Развитие силы верхнего плечевого пояса. Дыхательные упражнения. Упражнения на восстановление. Совершенствование упражнений на руки и плечи. Развитие скоростносиловых качеств

Упражнения на выносливость. Игровое занятие. Силовые упражнения без отягощения. Развитие гибкости. Упражнения на восстановление мышечной силы, дыхания, релаксация. Упражнения на выносливость Развитие силы мышц брюшного пресса Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для брюшного пресса. Подвижные игры, эстафеты. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Игра в дартс. Упражнения для мышц груди и рук. Развитие подвижности суставов, мышц ног. Сочетание упражнений с правильным дыханием. Кардиотренировка

Упражнения на гибкость, акробатика. Упражнения на развитие силы ног. Совершенствование техники упражнений по развитию силы мышц ног в движении. Отработка упражнений по статике. Отработка техники выполнения упражнений по развитию силы верхнего плечевого пояса. Самоконтроль. Восстановительные мероприятия.

Развитие силы мышц спины. Развитие силы мышц спины с увеличением веса, количества повторений. Умение осуществлять самоконтроль. Развитие силы мышц спины с увеличением нагрузки и количества повторений. Умение осуществлять самоконтроль. Развитие силы мышц спины с увеличением нагрузки и количества повторений

Упражнения для развития силы мышц груди. Упражнения для мышц груди в большом количестве повторений – «Грудной сплит». Упражнения для развития силы мышц груди. Нижний пресс. Упражнения на мышцы ног, пресс, мышцы живота. Упражнения на внутренние мышцы, косые мышцы Отработка упражнений на восстановление. Релаксация. Восстановительные мероприятия. Подвижные игры, эстафеты

Упражнения на нижний и верхний пресс. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для плечевого пояса. Работа над косыми мышцами живота. Упражнения для мышц спины, груди без отягощений. Упражнения на силу и выносливость. Прыжковые упражнения. Развитие гибкости тела. Упражнения на растяжку, расслабление. Закрепление упражнений на восстановление мышечной силы, дыхания, релаксация. Игровая тренировка. Повторение упражнений для мышц груди. Упражнения для мышц спины, груди. Упражнения для мышц спины без отягощений. Упражнения для мышц живота. Закрепление упражнений на восстановление мышечной силы, дыхания, релаксация.

Кардиотренировка. Развитие общей выносливости. Упражнения на гибкость, подвижность суставов. Круговая тренировка на все группы суставов. Упражнения для мышц бедра. Упражнения на пресс Игровая тренировка. Проработка грудных мышц. Упражнения на грудные мышцы без снарядов. Упражнения на предплечья, плечи. Кардиотренировка, развитие скорости. Упражнения на растяжку. Игровое занятие. Дыхательные упражнения. Силовое занятие.

Упражнения для мышц спины, груди без отягощений. Упражнения на силу и выносливость. Прыжковые упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на растягивание для укрепления связок, сухожилий и повышения эластичности тканей.

Развитие силы мышц груди. Отработка упражнений для мышц груди. Упражнения на грудные мышцы без снарядов. Упражнения на предплечья, плечи. Упражнения на грудные

мышцы с отягощением. Упражнения для мышц спины. Отработка упражнений для мышц спины. Упражнения на растяжку, восстановление. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости.

Упражнения для пресса с мячом, колесом и дополнительным весом. Совершенствование упражнений для пресса. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения на растягивание для укрепления связок, сухожилий и повышения эластичности тканей. Развитие силы верхнего пресса. Отработка упражнений для верхнего пресса. Техника упражнений для нижнего пресса.

Отработка упражнений для нижнего пресса. Упражнения для внутренних мышц. Упражнения для мышц спины. Отработка упражнений для мышц спины. Упражнения на растяжку, восстановление. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости

Развитие подвижности, гибкости суставов. Упражнения для косых мышц живота. Совершенствование упражнений для косых мышц живота. Упражнения для внутренних мышц. Отработка упражнений для внутренних мышц ног. Упражнения на мышцы верхнего пресса. Отработка упражнений на мышцы верхнего пресса. Упражнения на мышцы нижнего пресса. Отработка упражнений на мышцы нижнего пресса. Игровая тренировка. Развитие дыхательной мускулатуры. Контрольные нормативы. Упражнения на рельеф пресса. Отработка упражнений на рельеф пресса. Упражнения на плечи и предплечья. Упражнения на развитие мышц груди. Тренировка силы пресса при помощи системы повторений. Упражнения на восстановление

Упражнения на восстановление. Контрольные нормативы. Упражнения на рельеф пресса. Отработка упражнений на рельеф пресса. Упражнения на плечи и предплечья. Упражнения на развитие мышц груди. Тренировка силы пресса при помощи системы повторений. Упражнения на восстановление

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Гимназия располагает оборудованным тренажерным залом.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация. – М.: Статут, 2010.
2. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика. Справочник. –М.: Здоровье, 2010.
3. Атлетическая гимнастика.// 2009- 2013 г.
4. Балдин Г. Дедушка Гримек и я качали трицепсы на пари. –Самара: Волжанин, 2009.
5. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.
6. Борисов В. Страницы спортивной славы: Победитель львов -Терентий Корень. –М.: Статут, 2009.
7. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
8. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью. –М.: Старт, 2011.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
10. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.
11. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
12. Драпкин А., Шапошников Ю. Тайна Железного Самсона. –М.: Эксперт, 2-11.

13. Иванов Д. Система тренировки Власова. - М.: Спорт, 2009.
14. История Тяжёлой Атлетики. Результаты Олимпийских игр / под ред. И. Борисов
15. Клейн З. Супер-телосложение. – СПб.: Нева, 2009.
16. Куценко Я. В жизни и спорте. –М.: Вентанаграф, 2009.
17. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
18. Мельников Е. Атлетическая поэма. –М.: Старт, 2009.
19. Пивкин В. Турецкие борцы.–М.: Старт, 2010.
20. Регуляк В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. –Самара, 2011.
21. Ригерт Д. Благородный Металл. –М.: Спорт, 2010.
22. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
23. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
24. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.
25. Филановский С.Г. , Аникин Л.П. Владислав Францевич Краевский. - М.: Статус, 2010.
26. Хмелидзе Ш. Латвийский Богатырь. –Самара: Волжанин, 2009.
27. Хэтфильд В. Всестороннее руководство по развитию силы. –М.: Айрис, 2010.