

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский технический колледж»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
_____ / Е.В. Епифанцева

10.09.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХТК
_____ А.И. Шишкин

10.09.2020

Дополнительная общеобразовательная программа
секции «**Силовое троеборье**»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 16 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Бойков А.В,
мастер производственного обучения

Хабаровск - 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Силовое троеборье», имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предназначена для занятия обучающихся силовым троеборьем, позволяет заинтересовать подростков, указать пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматривается как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, привлечения к занятию спортом, развитию гармонично развитой личности не только физически, но и духовно. Предполагает возможность для малообеспеченных семей заниматься развитием своих ребят.

Цель программы:

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).

Задачи:

Обучающие:

Дать обучающимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга), элементарных знаний в области гигиены и анатомии, формировать умения и навыки силового троеборья, прививать интерес к силовому троеборью, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

Развивать у обучающихся силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма; способствовать укреплению осанки.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

Программа составлена на основе использования передового опыта зарубежных и отечественных тренеров по пауэрлифтингу (силовому троеборью) и тяжелой атлетике.

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель в год. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т. е. наличие медицинской справки. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Формы работы:

Теоретические и практические занятия, соревнования, судейская практика.

Режим занятий:

1 год обучения 16-18 лет: 3 раза в неделю по 2 часа. Всего 360 часов;

Учебно-тематический план

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.			
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.	1	10	11
1.2	Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.	1	10	11
1.3	Основные группы мышц: их название и расположение.	1	10	11
2.	Упражнения на основные группы мышц.	11	110	121
2.1	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.	1	10	11
2.2	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.	1	10	11
2.3	Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.	1	10	11
2.4	Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.	1	10	11
2.5	Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.	1	10	11
2.6	Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, наклоны на тренажере.	1	10	11
2.7	Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.	1	10	11
2.8	Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке.	1	10	11
2.9	Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение	1	10	11

	«моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.			
2.10	Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами.	1	10	11
2.11	Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.	1	10	11
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	8	80	88
3.1	Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.	1	10	11
3.2	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	1	10	11
3.3	Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата.	1	10	11
3.4	Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата.	1	10	11
3.5	Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата.	1	10	11
3.6	Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата.	1	10	11
3.7	Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата.	1	10	11
3.8	Выполнение жима лежа 87,5 от максимального результата.	1	10	11
3.9	Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата.			
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	6	60	
4.1	Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.	1	10	11
4.2	Выполнение приседаний на максимальный результат.	1	10	11
4.3	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	1	10	11
4.4	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	1	10	11
4.5	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата.	1	10	11
4.6	Выполнение приседаний 80%, 85% от	1	10	11

	максимального результата.			
5.	Соревновательная деятельность.			
5.1	Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения.	1	10	11
5.2	Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамейке.	1	10	11
5.3	Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы.	9	10	19
5.4	Проведение соревнований по жиму лежа внутри детского (подросткового) клуба «Атлант».	2	10	12
	Итого	40	360	

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

К моменту завершения программы занимающиеся будут знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- как развивать и усовершенствовать свои двигательные умения и навыки для повышения уровня общей физической подготовки пауэрлифтера.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Противопоказания:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- остеохондроз;
- сколиоз;
- грыжа;
- повышенное внутричерепное давление (усиленные тренировки могут привести к потере зрения);
- онкологические заболевания.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- | | |
|-------------------------------------|---|
| – тренажёрный зал; | – помост для становой тяги; |
| – спортивный зал; | – вспомогательные тренажеры; |
| – штанги; | – гири; |
| – набор блинов имеющие разный вес; | – разборные гантели; |
| – стойки для приседаний; | – подставки; |
| – специальные скамьи для жима лежа; | – широкий пояс для пауэрлифтинга (пояс для тяжелой атлетики); |
| – | – акустическое оборудование. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.