

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДДТ

М.А. Тарасенко

Приказ ДДТ от 31.08 2018 г.
№ 44-02

Рабочая программа

«АТЛЕТИЗМ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст 8-17 лет. Срок освоения 1 год.

Автор программы:

Тетерев Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования детей
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 год
р. п. Усть-Уда

Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих документов:

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.44.3171-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. №36660);
- приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.02.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа рассчитана на детей 8 – 17 лет. Занимающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из мальчиков или девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники атлетических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Учебно-тренировочный материал годовой программы состоит из двух основных частей:

- первое полугодие – прохождение материала общей физической подготовки, направленной на улучшение общей физической подготовки;
- второе полугодие - спортивная подготовка, направленная на освоение основных упражнений атлетической гимнастики и достижение спортивных результатов.

Целями и задачами работы объединения «Атлетизм» является:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников, готовых к труду и защите своей Родины;
- обучение технике профилирующих атлетических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в атлетической гимнастике.
- развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования, потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования;
- создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности;
- формирование познавательных интересов, творческих способностей, потребности к самостоятельным занятиям, ведению здорового образа жизни.

Так как в группе занимаются дети разного возраста и имеющие разный базовый уровень физической подготовки, данная программа обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники атлетических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по атлетизму.

Программа позволяет реализовать как обычный уровень, соответствующий учебному потоку «Общезащитная подготовка» («ОФП») так и уровень повышенной сложности, соответствующий учебному потоку «Спортивная подготовка» («СП»).

Программа предусматривает разноуровневые и разновозрастные учебные группы, это дает возможность использовать метод «наставничества» - более опытные воспитанники опекают новичков, старшие помогают младшим.

Для проведения практических занятий в учебных группах используется индивидуальный и микрогрупповой метод.

Обучающиеся поэтапно осваивают подготовительную ступень «Общезащитная подготовка» и курс «Спортивная подготовка». Переход ко второй ступени осуществляется после успешного освоения подготовительного этапа и адаптации к физическим нагрузкам.

Уровень подготовленности определяется в процессе выполнения контрольных упражнений.

Первый этап занятий общей физической подготовки направлен на *укрепление* здоровья и закаливание организма, использование атлетических упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям атлетизмом, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение базовых и вспомогательных атлетических упражнений; определение возможной спортивной специализации.

Второй этап спортивной подготовки предусматривает укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовки; расширение двигательных возможностей и повышение физических кондиций; развитие силовых и скоростных качеств; специализация в избранном виде спорта; получение инструкторских и судейских навыков; выполнение разрядных нормативов; участие в соревнованиях.

Обучение строится на использовании нравственно-волевой мотивации деятельности и приоритете самостоятельно выработанных методов и приемов в диалоге ученика и педагога. Педагог должен побуждать учащихся к самостоятельному выбору и использованию подходящих для них способов освоения учебного материала. При этом учитываются восприимчивость ученика к содержанию, виду и форме учебного материала, его мотивация, стремление использовать полученные знания самостоятельно, по собственной инициативе, в ситуациях, не заданных обучением.

Занятие строится на основе двух процессов: самостоятельная работа подготовленных воспитанников под руководством педагога и индивидуальная работа педагога с отдельными воспитанниками (одаренные, отстающие, новички).

Основной оценкой спортивных результатов для младших участников группы является рост показателей в контрольных упражнениях. Для старших ребят – выполнение разрядных нормативов в силовом троеборье и улучшение показателей антропометрических данных.

Учебный курс рассчитан на занятия в течение одного года. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно. Общий объем курса - 216 учебных часов. Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Организация учебного процесса.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Организация воспитательной работы.

Задача - осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная связь - чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному. Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Программа предусматривает разноуровневые и разновозрастные учебные группы, это дает возможность использовать метод «наставничества» - более опытные воспитанники опекают новичков, старшие помогают младшим.

№	Наименование темы	Теор.	Прак.	Всего
1.	Вводный блок	1		1
2.	Атлетизм как вид спорта и система физического развития.	2		2
3.	Правила, организация и проведение соревнований.	3	1	4
4.	Основы методики обучения и тренировки.	3	1	4
5.	Общая физическая тренировка.	2	60	62
6.	Специальная физическая подготовка.	2	73	75
7.	Совершенствование техники соревновательных упражнений.	2	38	40
8.	Основы тактики выступления на соревнованиях	1	1	2
9.	Соревнования.		6	6
10.	Контрольные упражнения.		8	8
11.	Культурно-массовая и воспитательная работа.		12	12
	Всего	16	200	216

Учебно-тематический план

Учебные часы	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1 – 2	Вводный блок. Организационное собрание. Правила			

	техники безопасности и поведения в зале. Атлетизм как вид спорта. Влияние атлетических упражнений на организм человека.	1 1		2
3 – 4	Атлетизм как вид спорта. Принципы спортивного питания. Средства и методы восстановления. Основы методики тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.	1 1		2
5 – 6	Основы методики тренировки. Комплексы тренировок. Понятие о планировании тренировочного процесса. ОФП. Компл.№1.	1	1	2
7 – 8	Основы методики тренировки. Цикличность спортивной тренировки. Планирование нагрузки: объем, интенсивность. ОФП. Компл.№1.	1	1	2
9 – 10	Основы методики тренировки. Составление комплексов, плана тренировки. ОФП. Упр. Для основных групп мышц.	1	1	2
11 – 12	Контрольные упражнения.		2	2
13 – 14	ОФП. Различия в подготовке силовых видов спорта. ОФП. Разминка. Заминка. Разгрузка.	1	1	2
15 – 16	ОФП. Игра в баскетбол. Компл.№1		2	2
17 – 18	ОФП. Компл.№1. Развитие гибкости.		2	2
19 – 20	ОФП. Компл.№1. Игра в волейбол.		2	2
21 – 22	ОФП. Компл.№1. Упр. На перекладине		2	2
23 – 24	Культ.-мас. Выход на природу.		2	2
25 - 26			2	2
27 – 28	ОФП. Компл.№1. Полоса препятствий.		2	2
29 – 30	ОФП. Компл.№1. Акробатические упражн.		2	2
31 – 32	ОФП. Компл.№1. Игра в баскетбол.		2	2
33 – 34	ОФП. Компл.№1. Развитие гибкости.		2	2
35 – 36	ОФП. Компл.№1. Игра в волейбол.		2	2
37 – 38	Специальная подготовка. Различия между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом и гиревым спортом. Компл.№1. подгот. курс.	1	1	2
39 – 40	Специальная подготовка. Средства восстановления. Компл.№2 подгот. Курс.	1	1	2
41 – 42	Специальная подготовка. Компл.№3. ОФП. Игра в футбол.		1 1	2
43 – 44	Специальная подготовка. Компл. №1. ОФП. Подвижные игры с мячом.		1 1	2
45 – 46	ОФП. Игра в волейбол. Специальная подготовка. Компл.№2		1 1	2
47 – 48	ОФП. Игра в баскетбол. Специальная подготовка. Компл.№3.		1 1	2
49 – 50	ОФП. Акробатические упр., подвижные игры. Специальная подготовка. Компл.№1.		1 1	2
51 – 52	Контрольные упражнения.		2	2
53 – 54	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2

55 – 56	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№3		1 1	2
57 – 58	ОФП. Акробатические упр. Специальная подготовка. Компл.№1.		1 1	2
59 - 60	ОФП. Развитие гибкости. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2
61 – 62	ОФП. Подвижные игры. Специальная подготовка. Компл.№3.		1 1	2
63 – 64	ОФП. Гимнастические упр. Специальная подготовка. Компл.№1		1 1	2
65 – 66	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2
67 – 68	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2
69 - 70	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№3.		1 1	2
71 – 72	ОФП. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Специальная подготовка. Компл.№1.		1 1	2
73 – 74	ОФП. Развитие гибкости. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2
75 – 76	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№3.		1 1	2
77 – 78	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№1		1 1	2
79 – 80	ОФП. Гимнастические упр. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2
81 – 82	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№3.		1 1	2
83 – 84	ОФП. Спортивные игры. Специальная подготовка. Компл.№1.		1 1	2
85 – 86	Контрольные упражнения.		2	2
87 - 88	Совершенствование техники соревновательных упражнений. «Высокая техника – достижения высоких спортивных результатов, залог травмобезопасности.» Специальная подготовка. Компл.№2.	1	1	2
89 - 90	Соверш. техн. соревн. упр. «Высокая техника – основа достижения высоких спортивных результатов». Специальная подготовка. Компл.№3.	1	1	2
91 – 92	Соверш. техн. соревн. упр. Обучение технике выполнения рывка. Специальная подготовка. Компл.№1.		1 1	2
93 – 94	Соверш. техн. соревн упр. Обучение технике рывка. Специальная подготовка. Компл.№2.		1 1	2
95 – 96	Правила организации и проведения соревнований.		2	2
97 – 98	Соревнования в силовых упражнениях.		2	2
99 – 100 101-102	Культ-мас. работа. Лыжная прогулка.		2 2	2 2
103-104	Соверш. Техн соревн. Упр. Обучение технике выполнения толчка. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2

105-106	Соверш техн. Соревн. Упр. Обучение технике выполнения толчка. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
107-108	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника рывка. Специальная подготовка. Силовой курс.	1	1	2
109-110	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника рывка. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
111- 112	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника рывка. Специальная подготовка. Силовой курс.		2	2
113-114	Соверш. Техн. соревн. Упр. Совершенствование техники рывка. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
114-116	Соверш. Техн. Соревн.упр. Рывак. Толчок. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
117-118	Соверш. Техн. соревн. Упр. Соверш. Техн.приседания. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
119-120	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Соверш. Тех приседания. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
121-122	Соверш. техн. Соревн. упр. Повторение техники толчка. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
123-124	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники приседания. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
125-126	Соверш. Техн. Соревн. упр. Совершенствование техники приседания. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
127-128	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника выполнения жима. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
129-130	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники жима. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
129-132	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники жима. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
133-134	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники жима. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
135-136	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники жима. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
137-138	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника выполнения становой тяги. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
139-140	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника выполнения становой тяги. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
141-142	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники становой тяги. Специальная подготовка. Силовой курс.		1 1	2
143-144	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование		1	

	техники становой тяги. Специальная подготовка. силовой курс.		1	2
145-146	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование тяги. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
147-148	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника выполнения обязательных поз. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
149-150	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Совершенствование техники обязательного и произвольного позирования. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
148-152	Соверш. Техн.соревн. упр. Техника рывка гири. Специальная подготовка. силовой курс.		1 1	2
153-154	Правила, организация и проведение соревнований. Методика судейства. Специальная подготовка. Силовой курс.	1	1	2
155-156	Основы тактики выступления на соревнованиях. Соревновательная тактика. Взвешивание. Заказ начальных весов.	1	1	2
157-158	Соревнования в силовом троеборье.		2	2
159-160	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника рывка гири. ОФП. Спортивные игры.		1 1	2
161-162	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Рывок гири. ОФП. Развитие гибкости. Подвижные игры.		1 1	2
163-164	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника толчка гири. ОФП. Акробатические упражнения.		1 1	2
165-166	Соверш техн. Соревн. Упр. Толчок гири. Специальная подготовка. коррекционный курс		1 1	2
167-168	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Толчок гири. Специальная подготовка. Курс коррекции.		1 1	2
169-170	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Повторение тяжелоатлетических упражнений. Специальная подготовка. курс коррекции.		1 1	2
171-172	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Тяжелоатлетические упр. Специальная подготовка. курс коррекции.		1 1	2
173-174	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Повторение техники приседания, жима, тяги. Специальная подготовка. курс коррекции.		1 1	2
175-176	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Техника обязательного позирования. Специальная подготовка. курс коррекции.		1 1	2
177-178	Соверш. Техн. Соревн. Упр. Гиревой спорт. Рывок. Толчок. Специальная подготовка.		1 1	2
179-180	Контрольные упражнения.		2	2
181-182	Специальная подготовка. Курс коррекции.		2	2
182-184	Специальная подготовка. Курс коррекции.		2	2
185-186	Специальная подготовка. Курс коррекции.		2	2
187-188	Специальная подготовка. Курс коррекции.		2	2
189-190	Специальная подготовка. Курс коррекции.		2	2
191-192	Специальная подготовка. Курс коррекции. ОФП. Развитие гибкости.		1 1	2

193-194	ОФП. Подвижные игры с мячом. ОРУ.		2	2
195-196	ОФП. Гимнастические и акробатические упражнения.		2	2
197-198	ОФП. ОРУ собственным весом и партнером.		2	2
199-200	ОФП. Спортивные игры. Развитие гибкости.		2	2
201-202	ОФП. ОРУ. Спортивные игры.		2	2
203-204	Правила, организация и проведение соревнований. Права и обязанности спортсменов. Соверш. Техн. Соревн. Упр. Повторение техники соревновательных упражнений.	1	1	2
205-206	Соревнования в силовых упражнениях.		2	2
207-208	Культ.-мас. работа.		2	2
209-210	Выход на природу.		2	2
211-212	Контрольные упражнения.		2	2
213-214	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		2	2
215-216	ОФП. Упражнения с собственным весом. Спортивные игры.		2	2

Содержание программы

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях на тренажерах и со

снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Атлетизм как вид спорта и система физического развития

Силовые упражнения до возникновения атлетизма. Атлетизм – предпосылки возникновения. Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. Достижения и современное развитие тяжелой атлетики, бодибилдинга и пауэрлифтинга. Гиревой спорт – как атлетический вид спорта. Президентские состязания. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований

Спортивная и атлетическая терминология. Специальная терминология тяжелой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, гиревого спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь, соревновательные комбинезоны и майки, бинты, пояса.

Тема 4. Основы методики обучения и тренировки

Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовки, их значение для достижения высоких спортивных результатов. Комплексы упражнений. Принципы составления комплексов. Понятие о планировании тренировочного процесса. Цикличность спортивной тренировки. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Планирование и расчет нагрузки: объем, интенсивность, количество подъемов. Учет различий в тренировочном процессе у девушек и юношей. Учет возрастных особенностей развития спортсмена. Учет квалификации спортсмена. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса.

Практические занятия. Составление комплексов упражнений. Составление плана тренировки. Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия под контролем преподавателя.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Значение общей физической подготовки. Различия в общей физической подготовке спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом, гиревым спортом. Различия в общей физической подготовке девушек и юношей. Базовые и вспомогательные упражнения. Виды тренировки: силовая, объемно-силовая, объемная. Принципы тренировок: цикличность, этапность, изометрия, изокинетика, изотония. Методы тренировок: пирамида, "до отказа", форсированные повторения и другие.

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы: наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием тренажеров и без тренажеров. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, отведения, прыжки, выпады. Заминка: упражнения на растягивание, на расслабление, на разгрузку позвоночника.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка: различия между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом, гиревым спортом. Средства восстановления: физиотерапевтические, фармакологические, психолого-педагогические.

Тяжелая атлетика. Специализированные методы и приемы достижения максимальной взрывной силы. Питание спортсмена-тяжелоатлета. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

Пауэрлифтинг. Специализированные методы и приемы достижения максимальной силы. Питание спортсмена-пауэрлифтера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

Бодибилдинг. Специализированные методы достижения соревновательных кондиций: мышечные объемы, рельеф, сепарация. Питание спортсмена-бодибилдера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

Гиревой спорт. Специализированные методы и приемы достижения силовой выносливости. Питание спортсмена-гиревика. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Тема 7. Совершенствование техники соревновательных упражнений

Высокая техника - основа достижения высоких спортивных результатов, залог травмобезопасности. Применение видеоаппаратуры для совершенствования техники упражнений. **Тяжелая атлетика.** Техника соревновательных упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники соревновательных упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

Пауэрлифтинг. Техника соревновательных упражнений: приседание, жим, тяга.

Практические занятия: совершенствование техники соревновательных упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

Бодибилдинг. Техника выполнения обязательных поз. Особенности техники выполнения произвольной программы.

Практические занятия: совершенствование техники обязательного и произвольного позирования, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными морфологическими особенностями спортсмена.

Гиревой спорт. Техника соревновательных упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники соревновательных упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

Тема 8. Основы тактики выступлений на соревнованиях

Общее понятие о соревновательной тактике.

Тяжелая атлетика. Взвешивание и заказ начальных весов. Разминка. Психологическая подготовка. Тактическая борьба во время соревнований, заказ и перезаказ весов. Отслеживание и анализ выступления соперников. Послесоревновательный разбор выступления спортсмена и соперников.

Пауэрлифтинг. Взвешивание и заказ начальных весов. Разминка. Психологическая подготовка. Тактическая борьба во время соревнований, заказ и перезаказ весов. Отслеживание и анализ выступления соперников. Послесоревновательный разбор выступления спортсмена и соперников.

Бодибилдинг. Взвешивание, грим и разминка. Предварительный отбор. Обязательное позирование. Произвольное позирование. Вольное позирование. Отслеживание и анализ выступления соперников. Послесоревновательный разбор выступления спортсмена и соперников.

Гиревой спорт. Отслеживание и анализ выступления соперников. Послесоревновательный разбор выступления спортсмена и соперников.

Тема 9. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения проводятся согласно плану индивидуальной подготовки, с учетом участия в соревнованиях. Контрольные подходы в соревновательных упражнениях. Комплексные контрольные прикидки.

Тема 10. Соревнования.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Тема 11. Культурно-массовая и воспитательная работа

Вечера, экскурсии, посещение спортивных соревнований. Участие в мероприятиях, организуемых образовательным учреждением.

Критерии оценки

Предметно-информационная компонента:

- знание атлетических упражнений, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативная компонента:

- осознанное владение атлетическими упражнениями, как оздоровительной системой для решения личностных проблем;
- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационная компонента:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Средства:

Комплексы атлетических упражнений, других видов гимнастики, другие виды двигательной деятельности, использование гигиенических процедур и гигиенических факторов.

Физическая подготовка обучающихся оценивается по контрольным нормативам, приведенным в таблице 1.

Таблица 1. Ориентировочные контрольные нормативы (критерии оценки)

Упражнение	ОЦЕНКА	
	Хор.	Отл.
Жим штанги лежа	75%	100%
Вис на перекладине с согнутыми руками	45 сек.	1 мин 30 сек
Сгибание рук в упоре на брусьях, раз	15	20
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.	40	60
Подтягивания на перекладине, раз	5	10
Жим ногами лежа	150%	175%

Примечание. Величина нагрузки дается в % от собственного веса.

Зал для занятий атлетическим троеборьем должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности. Рекомендуемая норма площади - на каждого занимающегося должно приходиться примерно по 3,5 кв.м., то есть для группы из 10-15 человек достаточен зал площадью 35-50 кв.м. Эта площадь включает в себя площадь занимаемую тренажерами, рабочие места под штангу и гири, свободное место для отдыха между подходами к снарядам. При меньших размерах нельзя разместить достаточное количество оборудования и из-за скученности повышается вероятность получения травмы; в более просторном зале затрудняется контроль за проведением занятия, поведением занимающихся, что особенно важно при занятиях с новичками и с детьми младшего возраста. Помещение должно быть хорошо освещено.

Литература, рекомендуемая учащимся для самостоятельного изучения:

1. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. -М.: Физкультура и спорт, 1991.
 2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
 3. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. -М.: Советский спорт, 1991.
 4. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. -М.: Советский спорт, 1991.
 5. Петров В.К. Грация и сила. - М.: Советский спорт, 1989.
 6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. -М.: Советский спорт, 1989.
 7. Шубов В.М. Красота силы. - М.: Советский спорт, 1990.
- Журналы:
1. Архитектура тела и развитие силы.
 2. Сила и красота.
 3. Спортивная жизнь России.
 4. Физкультура и спорт.

Список литературы

1. Петров В.К. Грация и сила. - М.: Советский спорт, 1989.
 2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
 3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
 4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. - М.:Советский спорт, 1991.
 5. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. - М.: Советский спорт, 1991.
 6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. - М.: Советский спорт, 1989.
 7. Шубов В.М. Красота силы. - М.: Советский спорт, 1990.
 8. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. -М.: ФиС, 1993
- Журналы:
1. Архитектура тела и развитие силы.
 2. Сила и красота.
 3. Спортивная жизнь России.