

Министерство науки высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«Национальный исследовательский технологический университет
«МИСиС»

Новотроицкий филиал

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



СТУДЕНЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«Тяжелая атлетика»

(наименование программы)

Студенты 1-4 курса

(целевая аудитория)

2023-2024 учебный год (весенний семестр)

(учебный год - семестр)

Новотроицк 2024 год

1. Пояснительная записка

1.1. Обоснование актуальности программы.

Главным фактором студенческой спортивной жизни является внеучебная работа. Основу её составляет организация студенческой спортивной секции.

Силовые упражнения столь популярны в наши дни, основаны на проработке мышц и росте их массы. Силовые тренировки являются одним из видов физических упражнений с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние здоровья, в том числе укрепляют мышцы, сухожилия, связки и кости, улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают метаболизм, улучшают сердечную функцию. Силовой тренинг обычно использует технику постепенного увеличения силы мышц путём дополнительного увеличения веса и использует разнообразные упражнения и типы оборудования для развития конкретных групп мышц. Силовые тренировки в первую очередь анаэробные, хотя некоторые сторонники приспособили их для преимуществ аэробных упражнений по круговой тренировке.

Силовые тренировки становятся всё более популярными среди молодежи.

1.2. Предназначение программы.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов ВУЗА с использованием двигательной активности.

1.3. Цель программы:

формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация тяжелой атлетики среди обучающихся ВУЗа, пропаганда ЗОЖ.

1.4. Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить навыкам и умениям в силовых упражнениях.
- Поэтапно обучить техническим приёмам выполнения силовых упражнений.
- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий силовой подготовкой

Воспитательные

- Воспитать самостоятельность, ответственность и инициативу.
- Воспитать потребность к регулярным занятиям спортом.
- Воспитать умение планировать свои действия, ставить перед собой цели и задачи.
- Воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность.
- Укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию.

Развивающие

- Развить физическую выносливость и силу учащихся, увеличить мышечную массу
- Развить волевые и умственные способности.
- Организация полезной занятости обучающихся ВУЗА с целью профилактики заболеваний и активизации двигательной активности студентов.

.Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств студентов; мотивация студентов к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки.

1.5. Объем программы и срок реализации:

Программа рассчитана на 60 часа, проведение занятий с февраля 2024 г. по май 2024г.

1.6. Форма обучения.

Индивидуальная, групповая формы обучения.

Программа студенческого объединения «Тяжелая атлетика» рассчитана на очное обучение студентов.

2. Основное содержание программы

2.1. Данная программа специально составлена на основе базовых силовых упражнений. С целью привлечения студентов к занятиям, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством преподавателя.

Занятия состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть

Основы знаний физической культуры. Техника безопасности на занятиях - правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и правила и способы использования тренажеров.

Гигиена спортсмена и закаливание, питание - рациональное питание - значение витаминов в питании - физиологическая сущность закаливания. - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Практическая часть

Общая физическая подготовка - упражнения с собственным весом тела, упражнения на развитие организма в рамках общей физической подготовки, упражнения на все группы мышц. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

Специальная физическая подготовка - виды отягощения (гантели, гири, штанга, утяжелители ступней и манжеты, силовые тренажеры) - комплексы упражнений с отягощением .

Студенты овладевают основными навыками, изучая основные силовые упражнения, опираясь на соблюдение основных позиций силовой подготовки- безопасность и эффективность.

2.2. Учебно-тематический план занятий

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Форма проведения занятий (диспут, обсуждение докладов, участие в экспериментах, проектах, соревнованиях, конкурсах, индивидуальные консультации; проведение текущего контроля)
1.	Развитие силы мышц спины, рук (бицепс). Упражнение с малыми весами.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
2.	Упражнения на блочных тренажерах. Развитие выносливости.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
3.	Жим штанги 80 % от собственного веса. Присед со штангой.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
4.	Упражнения со сборными гантелями. Развитие мышц рук (трицепс), и груди.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)

5.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, прыжки, приседания, пресс).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
6.	Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса. Упражнения на блочных тренажерах.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
7.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка (10 элементов-30секунд- работа,30 секунд –отдых).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
8.	Упражнения на развитие силы. Работа с максимальным весом.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
9.	Работа с гантелями: жим, разведение, тяга. Упражнения на развитие мышц груди, спины, рук.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
10.	Упражнения со штангой (вес 70% от собственного веса): жим, тяга, присед.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
11.	Развитие выносливости. Работа с гантелями со средними весами(10-12 повторений, 3-5 подходов).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
12.	Упражнения на тренажерах. Развитие силы мышц ног, спины, рук.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
13.	Упражнения на развитие мышц брюшного	2	Тренировочные

	пресса (подъем ног, туловища 10-12 повторений, 3-5 подходов).		занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
14.	Работа с собственным весом (отжимание, подтягивание, статические упражнения).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
15.	Упражнения со штангой (жим штанги 80 % от собственного веса, жим, тяга (10-12 повторений, 3-5 подходов).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
16.	Упражнения с гантелями: жим, разведение, тяга. Упражнения на развитие мышц груди, спины, рук.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
17.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка (12 элементов-30секунд-работа,30 секунд –отдых).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
18.	Развитие выносливости. Упражнения с малыми весами (3-5 подходов с максимальным количеством повторений).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
19.	Развитие силы. Упражнения с максимальными весами. Развитие мышц спины, рук (трицепс).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
20.	Упражнения со штангой (жим штанги (8-10 повторений, 3-4 подхода).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
21.	Упражнения с собственным весом(отжимание, подтягивание, статические	2	Тренировочные занятия в

	упражнения).		тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
22.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка (10 элементов-35 секунд-работа,30 секунд –отдых).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
23.	Упражнения на блочных тренажерах. Развитие силы мышц ног, спины, рук	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
24.	Работа с гантелями: жим, разведение, тяга. Упражнение на развитие мышц груди, спины, рук.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
25.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса (подъем ног, туловища 10-12 повторений, 3-5 подходов).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
26.	Развитие выносливости. Упражнения с малыми весами (3-5 подходов с максимальным количеством повторений).	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
27.	Упражнения со штангой (вес 80% от собственного веса): жим, тяга, присед.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
28.	Упражнения со сборными гантелями. Развитие мышц рук (трицепс), и груди.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
29.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, прыжки,	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ

	приседания, пресс).		НИТУ МИСиС (2 корпус)
30.	Упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса. Упражнения на блочных тренажерах.	2	Тренировочные занятия в тренажерном зале НФ НИТУ МИСиС (2 корпус)
ИТОГО часов:		60	

2.3. Итоговый контроль работы участника студенческого объединения «Тяжелая атлетика».

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Подготовка к участию в соревнованиях;
- Участие в соревнованиях, призовые места на соревнованиях городского уровня (в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, соревнования проводятся с разрешения соответствующих органов);
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания ВУЗА;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

3. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь: силовые и блочные тренажеры, тренажер для занятий с собственным весом, гантели, штанга, наклонные скамьи.

4. Список литературы

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.
7. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Протокол №1 от «18» января 2024 года.

Заведующий кафедрой



А.С. Измайлова

Руководитель программы

В.Г. Нечетов