



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы

«Школа «Содружество»
(ГБОУ Школа «Содружество»)

ОКПО 40409489; ОГРН 1027739541642;
ИНН/КПП 7722069597/772201001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа
«Содружество»



А.Е. Кудряшов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Пауэрлифтинг»

Уровень освоения программы ознакомительный

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория от 14 до 17 лет

Вид программы модифицированная

Автор- составитель

Ильин Алексей Владимирович

Учитель физической культуры

Город Москва

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2.Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Письмо ДОгМ №01-50/02-2166/14 от 06.10.2014 г.

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. Министерства образования и науки РФ.

7.Устав ГБОУ «Школа «Содружество».

8.Положение о порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ «Школа «Содружество».

Дополнительная общеобразовательная программа «Сила и здоровье» (общая физическая подготовка на тренажерах) составлена на основе тренировочного процесса Джо Вейдера, носит спортивно-оздоровительный характер, является примерной, адаптированной к условиям реализации в учреждении дополнительного образования.

Направленность - физкультурно-спортивная.

-

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Красота, сила и здоровье - это новый культурный критерий человеческой цивилизации. Сильное тело - это не эстетическая прихоть, а единственный способ выстоять в наше время глобальных стрессов: социальных, информационных, экологических и психических. Мы учимся совершенствовать себя, и потом это умение будет сопровождать нас всю жизнь, чем бы мы ни занимались - бизнесом, творчеством или научными исследованиями.

Тренинг с отягощениями не является той деятельностью, которая приносит пользу одним и не приносит другим, каждый может улучшить себя путем хорошего, разумного тренинга. Это деятельность, в которой никто не проигрывает, никто - за исключением лодырей. Наградой за регулярный тренинг служит здоровье, дисциплина, уверенность и сила.

Целью программы является приобщение ребят к здоровому образу жизни в процессе занятий в тренажерном зале.

Задачи:

1. Изучение и практическое выполнение различных упражнений и комплексов на тренажерах.

2. Развитие и укрепление различных групп мышц.

2. Дать общее представление о правильном рационе питания.

4. Определить роль мышц в анатомии тела человека.

5. Дать рекомендации по технике безопасности тренировок

Основной отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в секцию зачисляются все желающие, без предварительного отбора и его физического состояния. Для каждого подростка подбираются те упражнения, которые помогут ему наиболее полно достичь своего физического совершенства. Единственным ограничением для зачисления в секцию служит заключения лечащего врача.

Каждый может включиться в обучение на любом этапе, с некоторой корректировкой и индивидуальным подходом со стороны педагога. Поэтому группы остаются открытыми в течение всего учебного года при условии, что число одновременно занимающихся в зале не превышает 10 человек.

Форма и режим занятий

Данная программа предполагает проводить занятия в спортивной секции по основам бодибилдинга с ребятами 10-18 лет и рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывами 5-10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В начале, в середине и в конце учебного года ребята сдают физические нормативы, которые заносятся в общую таблицу и фиксируются. По результатам этих данных можно с определенной уверенностью проконтролировать, какие физические изменения произошли с обучающимися за эти интервалы времени.

Под воздействием физических нагрузок у ребят происходит увеличение мышечной массы, а вследствие этого – увеличение физических показателей (в зависимости от нормативов уровень физической подготовленности может быть *высоким, средним или низким*).

На зачетных занятиях, кроме сдачи физических нормативов, ребятам задаются теоретические вопросы. Уровень теоретических познаний также фиксируется в общей таблице.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		I-й год		
		теор.	практ	всего
1.	Овладение техникой выполнения упражнений, практические занятия с различными упражнениями комплекса.	5	59	64
2.	Общие понятия о правильном питании.	1	-	1
3.	Общее представление об отдыхе и сне.	1	-	1
4.	Ознакомление с анатомией тела.	1	-	1
5.	Рекомендации по технике безопасности на тренировках.	1	-	1
	Итого:	9	59	68

**Практические занятия над различными группами мышц
групп первого года обучения в течение года**

Группы мышц:	Количество часов. 1-й год обучения
Упражнения на грудь.	10
Упражнения на широчайшие мышцы спины.	10
Упражнения на ноги.	10
Упражнения на руки.	9
Упражнения на пресс.	9
Упражнения на дельты и предплечья.	10
Упражнения на трапецию и шею.	10
Итого:	68

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Овладение техникой выполнения упражнений, практические занятия с различными упражнениями комплекса. Практика.

Комплекс упражнений 1

Упражнения:	Подходы	Повторения
1. Жим штанги широким хватом на скамье	1-3	10-20
2. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье.	1-3	10-20
3.Тренажеры на грудные мышцы.	1-3	10-20
4. Подъем рук с гантелями, стоя (сидя) вертикально вверх.	1-3	10-20
6. Отведение рук с гантелями в стороны.	1-3	10-20
7. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.	1-3	10-30
8. Скручивание туловища на канате.	1-3	10-30
9. Подъем согнутых ног вверх сидя на скамье	1-3	10-30
10.Подъем на мыски.	1-3	20-30
12. Сгибание и разгибание ног на тренажере.	1-3	10-20
13. Сгибание рук со штангой, стоя.	1-3	10-20
14. Сгибание рук со штангой (гантелями) сидя на скамье.	1-3	10-20
15. Разгибание рук на блочном устройстве	1-4	8-12
16. Французский жим штанги.	1-4	8-12
17. Тяга на блочном устройстве, сидя горизонтально	1-4	8-12
18. Тяга на блочном устройстве , сидя вертикально. трапеций гантелями в опущенных	1-4 10-20	8-12
19. Сокращение руках.		
20. Наклон в стороны с гантелями в руках.	1-4	10-20

Комплекс упражнений 2

Упражнения:	Подходы	Повторения
1. Жим штанги широким хватом на скамье.	2-4	8-12
2. Разведение рук с гантелями на скамье.	2-4	8-12
3. Тренажеры на мышцы груди.	2-4	8-12
4. Подъем штанги с груди стоя.	2-4	8-12
5. Подъем рук с гантелями стоя (сидя) вверх.	2-4	8-12
6. Отведение рук с гантелями в стороны.	2-4	8-12
7. Отведение рук с гантелями в стороны лежа.	2-4	8-12
8. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.	2-4	10-30
9. Подъем согнутых ног вверх, сидя на скамье.	2-4	10-20
10. Приседание со штангой на спине.	2-4	8-16
11. Подъем на мыски.	2-4	10-20
12. Сгибание и разгибание ног на тренажере.	2-4	8-16
13. Сгибание рук со штангой стоя.	2-4	8-12
14. Сгибание рук с гантелями стоя (сидя)	2-4	8-12
15. Сгибание рук со штангой (гантелями) на скамье Л.Скотта.	2-4	8-12
16. Жим штанги, лежа, узким хватом.	2-4	8-12
17. Разгибание рук на блочном устройстве.	2-4	8-12
18. Французский жим штанги.	2-4	8-12
19. Разгибание рук с гантелями вертикально.	2-4	8-12
20. Тяга на блочном устройстве сидя горизонтально.	2-4	8-12
21. Тяга на блочном устройстве сидя вертикально.	2-4	8-12
22. Тяга гантели до живота в наклоне.	2-4	8-12
23. Наклоны в стороны с гантелями.	2-4	8-12

Тема 2. Общие понятия о правильном питании

Теория.

Продукты, составляющие рацион атлета. Процентное содержание белков, углеводов и жиров в суточном рационе занимающегося. Потребность организма в витаминах и минеральных веществах. Борьба с избыточным весом, недостаточной мышечной массой тела. Энергетическая ценность продуктов питания. Регулярное и качественное питание атлета.

Тема 3. Общее представление об отдыхе и сне

Теория. Восстановление организма между тренировками. Смена тяжелого тренинга на восстановительный (легкий). Обеспечение достаточного сна для восстановления организма. Основные правила восстановления.

Тема 4. Ознакомление с анатомией тела

Теория. Костно-мышечный аппарат. Крупные и мелкие грудные мышцы. Мышечная активность человека (аэробная, анаэробная). Основные функции мышц.

Тема 5. Рекомендации по технике безопасности тренировок

Основные принципы занятий-тренировок для начинающих

Теория.

1. Полноценная разминка на тренировках.
2. Тщательный контроль техники выполнения упражнений.
3. Соблюдение правильной индивидуальной методики тренировок, разработанной вашим тренером или инструктором.
4. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно использовать помощь страхующих.
5. Соблюдение порядка в зале.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ Организация занятий

Каждое занятие физическими упражнениями начинается с разминки, которая способствует переходу организма занимающегося на более высокий уровень функционирования и создает эмоциональный подъем.

-

Разминка включает в себя 4-6 гимнастических упражнений: наклоны в стороны, вперед и назад, повороты туловища вправо и влево, приседания, прыжки, ходьба на степпере, езда на велотренажере. Продолжительность разминки - 5-7 мин.

В основной части занятий под контролем преподавателя выполняется основная программа, которая начинается с выполнения базовых упражнений. Первые один-два подхода являются разминочными, после чего упражнения выполняются с базовыми весами.

После базовых упражнений выполняются изолированные упражнения. Количество упражнений в основной части занятий составляет 6-10, а продолжительность - 50-70 мин.

В заключительной части занятий проводятся упражнения на расслабление, растяжку позвоночника, даются рекомендации для самостоятельных занятий и, при необходимости, коррекция следующего занятия, проводится разбор данных самоконтроля. Продолжительность заключительной части занятий - 5-10 мин.

Занятия в группах мальчиков 1-го года обучения строятся следующим образом: после теоретических занятий по технике безопасности во время работы на тренажерах и освоения правильного выполнения упражнений на каждом тренажере ребятам предлагается 2 комплекса тренировок, которые проводятся 2 раза в неделю. Первый комплекс выполняется в начале недели, второй – в середине (или в конце). То есть на каждой тренировке выполняются упражнения на определенную группу мышц: сначала для работы мышц груди, спины; дельты, а на следующей тренировке – для мышц ног и рук. Упражнения на укрепление мышц пресса выполняются на каждой тренировке. Количество подходов (2-4) и повторений в каждом упражнении (12-16 раз) определяется педагогом в зависимости от физических данных обучающихся и контролируются в течение всего занятия.

Самоконтроль и контроль при выполнении физических нагрузок на тренажерах и при работе с гантелями

1. Придя первый раз в спортзал, ребята знакомятся с техникой выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями. Определяется минимальная нагрузка (в зависимости от веса и физического состояния обучающегося), с которой ребята осваивают данное упражнение. Преподаватель подсказывает, какие ошибки допускаются в упражнениях и как их исправить.

После того как данное упражнение разучено, ребятам подбирается их "рабочая" нагрузка, с которой они будут работать несколько следующих тренировок (когда нагрузка становится легко выполняемой, ее увеличивают, если нагрузка слишком большая, ее уменьшают).

При выполнении всех упражнений ребята строго соблюдают самоконтроль (соблюдение симметрии, амплитуды движения, количество повторений, скорость выполнения).

Исключением из правил является несколько упражнений, которым не требуется серьезный контроль. Это упражнения с так называемыми "свободными весами", когда упражнение выполняется со своим собственным весом (отжимание от пола, подтягивание на перекладине, пресс на скамье и т.д.).

Существует несколько упражнений, при выполнении которых требуется страховка со стороны преподавателя или других ребят (жим штанги лежа, приседания со штангой). 2. Спортивный зал, оборудованный тренажерами, штангами, гантелями и некоторым дополнительным оборудованием. требует соблюдения определенных правил при занятиях.

Тренажер № 1 (при входе в зал - первый слева).

Блочный тренажер (бабочка), направленный на развитие мышц груди. Должна соблюдаться симметрия движения и скорость его выполнения. Запрещено стоящим рядом дотрагиваться до движущихся частей тренажера (страховка не нужна).

Тренажер № 2.

Маятниковый тренажер, направленный на развитие мышц пресса и спины. Должна соблюдаться скорость выполнения упражнения (страховка не требуется). Запрещено стоящим рядом находиться на линии движения снаряда с нагрузкой.

Тренажер № 3.

Стойка для штанги. Со штангой выполняются приседания и упражнения на дельты.

Требуется помощь страхующих (один - слева и справа или один - сзади).

Запрещено располагаться рядом с тем, кто выполняет упражнение.

Тренажер № 4.

Скамья Ларри Скотта - специальная скамья, предназначенная для сгибания рук со штангой или гантелями (страховка не требуется).

Должна соблюдаться симметрия движений. Запрещено располагаться рядом с линией движения снарядов.

-

Тренажер № 5.

Блочный тренажер - тяга блока горизонтальна. Предназначен для работы мышц спины и рук (страховка не требуется). Должна соблюдаться строгая позиция тела.

Запрещено стоящим дотрагиваться, братья за движущиеся части блока.

Тренажер № 6.

Тренажер на сгибание и разгибание ног. Работа мышц ног (страховка не требуется).
Соблюдение скорости движения в упражнении.

Запрещено братья за движущиеся части тренажера и располагаться рядом с ними.

Тренажер № 7.

Скамья для жима штанги лежа и пресса. Работа мышц груди, рук и пресса.

При выполнении жима требуется помощь страхующих (сзади - один, двое - по сторонам).
Запрещено рядом находящимся (кроме страхующих) располагаться на линии движения штанги.

Запрещено разбирать штангу только с одной стороны, т.к. она может опрокинуться (разбирать следует так: один блин - слева, затем - справа и т.д.).

Тренажер № 8.

Блочный тренажер - тяга блока вертикальна. Работа мышц спины, а также бицепса, трицепса и пресса.

Должна соблюдаться симметрия в движении.

Запрещено рядом стоящим братья (хвататься) за движущиеся части блока, а также располагаться рядом с тренажером (страховка не требуется).

Тренажер № 9 (в центре зала).

Тренажер, на котором выполняются подтягивания, отжимания от брусьев, отжимания от пола, упражнения на пресс (страховка не требуется).

Запрещено располагаться рядом с выполняющим упражнение.

Тренажер № 10.

Велотренажер - работа ног и всего организма в целом (кардиотренажер), страховка не требуется.

Запрещено братья за движущиеся части велосипеда (педали).

-
Работа со штангой и гантелями: упражнения на бицепс, трицепс, дельты, предплечья, спину, ноги.

Запрещено располагаться рядом с перемещающимся снарядом (гантелей, штангой). После выполнения упражнения все штанги, блины от штанг, гантели занимают свои, строго определенные места.

Практические занятия в тренажерном зале для ребят 1-го года обучения

Комплекс упражнений первой тренировки для мальчиков

1. Упражнения для развития и укрепления мышц груди:

- жим штанги лежа;
- разводка гантелей на скамье; - разводка в тренажере.

2. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины:

- тяга блока горизонтально;
- тяга блока вертикально;
- тяга гантели в наклоне.

3. Упражнения для дельт:

- подъем гантелей (штанги) вертикально;
- отведение гантелей в стороны; - отведение в тренажере.

4. Упражнения на укрепление мышц пресса:

- сгибание туловища на скамье или лавочке; - подъем ног вверх лежа и на тренажере.

Комплекс упражнений второй тренировки:

1. Упражнения на укрепление мышц ног:

- велотренажер; - приседания со штангой; - подъемы на мыски.

2. Упражнения на укрепление бицепсов:

- сгибание рук со штангой (гантелями) стоя;
- сгибание рук со штангой (гантелями), сидя на скамье.

3. Упражнения на укрепление трицепсов:

-
- разгибание рук на тренажере (стоя); - разгибание рук с гантелями (стоя, сидя); - разгибание рук с гантелями в наклоне.

4. Упражнения на укрепление мышц пресса.

Аналогично проходят занятия в группах мальчиков 2-го года обучения, но у них увеличивается количество подходов (до 4), количество повторений сокращается до 8-12 раз (увеличивается нагрузка), а также увеличивается интенсивность занятий за счет сокращения времени отдыха между подходами. Тренировки проводятся 2 раза в неделю.

Комплекс упражнений первой тренировки для мальчиков

1. Упражнения для укрепления мышц груди

- жим штанги лежа (горизонтально или под углом);
- разводка гантелей на лавочке;
- жим гантелей на лавочке; - разводка на тренажере.

2. Упражнения для укрепления мышц спины:

- тяга блока горизонтально;
- тяга блока вертикально;
- подтягивание на турнике.
- тяга гантели до пояса в наклоне.

3. Упражнения на дельты:

- подъем штанги (гантелей) вертикально;
- подъем гантелей в стороны;
- отведение рук в тренажере.

4. Упражнения для укрепления мышц пресса:

- сгибание туловища на скамье или лавочке;
- скручивание при помощи каната;
- скручивания;
- подъем ног в тренажере или лежа.

Комплекс упражнений второй тренировки:

1. Упражнения на укрепление мышц ног:

- велотренажер;

- - беговая дорожка;
 - приседания со штангой; - подъемы на мыски.
2. Упражнения на укрепление бицепсов:
- сгибание рук со штангой (гантелями) стоя; - сгибание рук со штангой (гантелями), сидя на скамье.
3. Упражнения на укрепление трицепсов:
- разгибание рук на тренажере (стоя);
 - разгибание рук с гантелями (стоя, лежа);
 - разгибание рук с гантелями в наклоне; - жим штанги лежа узким хватом.
4. Упражнения на укрепление мышц пресса.

Комплекс упражнений первой тренировки для девочек.

1. Упражнения для развития и укрепления мышц груди:
- жим штанги лежа; - разводка гантелей на скамье; - разводка в тренажере.
2. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины:
- тяга блока горизонтально;
 - тяга блока вертикально;
3. Упражнения на дельты:
- подъем гантелей вертикально;
 - отведение гантелей в стороны;
4. Упражнения на укрепление мышц пресса:
- сгибание туловища на скамье; - сгибание туловища на блоке.

Комплекс упражнений второй тренировки:

1. Упражнения на укрепление мышц ног:
- велотренажер;
 - беговая дорожка;
 - приседания со штангой; - подъемы на мыски.
2. Упражнения на укрепление бицепсов:
- сгибание рук со штангой (гантелями) стоя;

- - сгибание рук со штангой (гантелями), сидя на скамье.
3. Упражнения на укрепление трицепсов:
- разгибание рук на тренажере;
 - разгибание рук с гантелями;
4. Упражнения на укрепление мышц пресса. - подъем ног на тренажере или лежа; - скручивание.

Аналогично проходят занятия в группах девочек 2-го года обучения, но у них увеличивается количество подходов (до 4), количество повторений сокращается до 8-12 раз, а также увеличивается интенсивность занятий за счет сокращения времени отдыха между подходами. Добавляются некоторые новые (более сложные) упражнения.

Тренировки проводятся 2 раза в неделю.

Методическое обеспечение программы:

- хорошо проветриваемое помещение с жестким половым покрытием;
- комплекс тренажеров (4-5 шт.);
- гантели (3-4 пары);
- штанги (2-4 шт.);
- страховочный ремень (2 шт.);
- весы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велитиенко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
2. Готовцев П.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Погадаев Т.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
5. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001
6. Кинг Я, Шулер Л. Большая книга мышц. – М.: Изд-во «ЭКСМО», 2009.

7. Маноккиа П. Анатомия упражнений. – М.: Изд-во «ЭКСМО», 2009.
8. Непорент Л., Шлосберг С., Арчер Ш. Как качаться. – М.: Изд-во «Диалектика», 2008.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧАЩИМСЯ

1. “IRONMAN”/ Подшивка журналов, 2001-2003.
2. Сила и красота: Журналы № 1-6 (1997, 1998); № 1, 2 (1999).
3. Флэкс/ Подшивка журналов, 1997, 1998.
4. Железный мир: Журналы № 1, 5, 6, 2003.

