

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

**УТВЕРЖДЕНО**
ДИРЕКТОР
МБОУ ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»
Д. Н. ДИКИХ
№ ПРИКАЗА 49/119
ОТ «30» 08 **2021 ГОДА**

СОГЛАСОВАНО
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ВР
Б. А. КОВЕЛЬ
«30» 08 **2021 ГОДА**

РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ШМО ПЕДАГОГОВ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОТОКОЛ № 1
ОТ «27» 08 **2021 ГОДА**

Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы физической подготовки (силовой тренинг)»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Аржанников Олег Васильевич

ГОРОД ЖЕЛЕЗНОГОРСК
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Силовой тренинг» *физкультурно – спортивной направленности*, адаптированная и составленная на основе базовых упражнений бодибилдинга, пауэрлифтинга и фитнеса. Занятия в тренажерном зале на силовом оборудовании – это основа любой фитнес – тренировки.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью занятий физической культурой и очень популярны в наши дни. Это действенное средство пропаганды здорового образа жизни, а сочетание занятий на силовых тренажерах с аэробными (циклическими) видами и упражнениями на гибкость дает высокоэффективную систему оздоровления для всех категорий населения.

При занятиях на тренажерах и с отягощениями развиваются все группы мышц без исключения, обеспечивается база для тренировок в любом виде спорта, дает возможность ускорить собственные спортивные достижения.

Силовые тренировки обладают большим разнообразием упражнений для всех мышц тела, а дозированные нагрузки на тренировках доступны для всех групп населения: мужчинам и женщинам, юным и пожилым, лицам, имеющим серьезные отклонения в здоровье, инвалидам. При занятиях с отягощениями можно укрепить свое здоровье, развить физические качества, исправить недостатки фигуры, активно отдыхать.

Педагогическая целесообразность программы «Силовой тренинг».

Занятия по данной образовательной программе дают возможность учащимся улучшить свои физические возможности (силу, выносливость, быстроту, гибкость), помогая к сдаче контрольных тестов норм комплекса ГТО. Освоение элементарных силовых упражнений дает возможность юношам подготовиться к службе в Вооруженных Силах РФ.

Программа «Силовой тренинг» разработана таким образом, что включает в себя не только основы силовых и аэробных упражнений, но и теоретические знания, направленные на изучения основ личной гигиены, самоконтроля, питания, правил и техники занятий на оборудовании.

Посещая регулярно занятия, учащиеся формируют свой мышечный корсет, который поможет в дальнейшем правильному и эстетическому формированию опорно – двигательного аппарата, добавит мужественности во внешний вид юношей и девушек, избавив их от комплексов переходного возраста и добавит уверенности в себе.

Цель программы «Силовой тренинг»:

- создание условий для оптимизации физического развития учащихся;
- всесторонне совершенствование свойственных каждому занимающемуся физических качеств, сохранять и укреплять их здоровье;
- поддерживать в каждом общественную активную личность;
- активно пропагандировать здоровый образ жизни.

Основные задачи программы «Силовой тренинг»:

- обучить навыкам и умениям при занятиях на тренажерах;
- обучить техническим приемам правильного выполнения упражнений;

- обучить простейшим способам контроля за физическими нагрузками и умению восстанавливаться после них;
- заложить фундамент для развития силы и выносливости всех мышц и укреплению соединительного аппарата;
- воспитать потребность и ответственность к регулярным занятиям

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение **следующих условий:**

- четкое планирование учебно – тренировочного процесса;
- поэтапное составление занятий с учетом физических и моральных качеств учащихся;
- мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки.

Возраст учащихся в объединении от 10 до 13 лет.

Количество занимающихся в группе – до 15 человек.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю (68 часов за год).

Время одного занятия – 1 час.

Программа рассчитана на один год, на очную и дистанционную формы обучения.

В объединение записываются все желающие, имеющие допуск врача и разрешение родителей. Во время записи в объединение проводится собеседование с каждым учащимся, в ходе которого выясняется личное желание учащегося заниматься физической культурой, а в перспективе определенным видом спорта. А также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

Формы и режим занятий при выполнении программы.

Данная программа специально составлена на основе базовых силовых упражнений. С целью привлечения учащихся к занятиям, а также для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные методики тренировок:

- **количество тренировок** (продолжительность тренировки зависит от индивидуальных возможностей каждого учащегося);
- **подбор упражнений** (в первый год тренировок должны быть подчинены принципам всестороннего развития);
- **количество повторений в одном подходе** (в зависимости от задачи, в том числе на увеличение мышечной массы, силовые показатели или выносливость).

Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения на силовых тренажерах.

Задача педагога сформировать идеал физического совершенства и определить приоритеты при организации занятий для каждого учащегося.

Занятия состоят из теоретической и практической части:

- **теоретическая часть** включает в себя лекции по технике безопасности при занятиях на силовых тренажерах и с отягощениями, по организации правильного питания, основам личной гигиены;

- **практическая часть** включает в себя занятия под руководством педагога в тренажерном зале (для реализации программы используются гимнастические коврики, бодибары, гантели разного веса, штанги с блинами и силовые тренажеры).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Силовой тренинг»:

Личностные – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные – освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Формы контроля при выполнении программы «Силовой тренинг»:

- анализ техники выполнения упражнений учащимися (производится методом наблюдения в процессе проведения тренировки);

- правильный подбор отягощений при выполнении упражнений (разборные гантели, штанги различного веса) с учетом особенностей каждого учащегося;

- правильное выполнение дыхания и контролирование частоты сердечных сокращений;

- проведение тестирования по базовым упражнениям (подтягивание на перекладине, отжимание от поверхности, подъем ног или туловища для мышц брюшного пресса, приседание и выполнение упражнения «планка»);

- умение учащимися самостоятельно составлять индивидуальную программу тренировок с соблюдением основ фитнеса.

Форма контроля - промежуточная аттестация (декабрь) сдача норм ОФП и итоговая аттестация (май) соревнования.

Возрастные особенности занятий подростков.

В юном возрасте организм человека требует, прежде всего, разностороннего развития. В связи с этим средства физической нагрузки должны быть направлены на комплексное развитие всех качеств занимающихся. В самом юном возрасте не рекомендуется проводить целенаправленную тренировку на развитие силы, но начиная с 10 – 12 лет, силовая подготовка подростков имеет ряд своих особенностей:

1 - как правило, количество повторений должно быть не менее 8, но и не более 12 раз за один подход в упражнении с отягощениями;

2 - нежелательно применять упражнения, связанные с задержкой дыхания;

3 - все упражнения необходимо выполнять с полной амплитудой;

4 - поднимать снаряды (гантели, штангу) нужно поднимать в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной силы»;

5 – в тренировках должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития;

6 – занятия на силовом оборудовании и с отягощениями в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость и координацию;

7 – в детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, поэтому «лимитирующим» звеном в силовых упражнениях будут мышцы, а не связки;

8 – сон и отдых должны обеспечивать полное восстановление сил после тренировок;

9 – рацион питания должен содержать достаточное количество белковых веществ (мясо, рыба, птица, яйцо, молоко).

Содержание программы «Силовой тренинг».

1. Базовые упражнения.

№№	ГРУППЫ МЫШЦ	УПРАЖНЕНИЯ
1.	Грудные мышцы	1.1 – верх груди (жим штанги, гантелей под углом)
		1.2 – низ груди (отжимания на брусьях)
		1.3 – центральная часть груди (жим лежа гантелей, штанги на горизонтальной лавочке)
2.	Мышцы спины	1.1 – широчайшие мышцы (подтягивание широким хватом, тяга верхнего блока)
		1.2 – центральная часть спины (тяга гантелей и штанги в наклоне, тяга нижнего блока)
		1.3 – низ спины (тяга штанги с прямыми ногами, гиперэкстензии)
3.	Мышцы плечевого пояса (дельтовидные мышцы)	Жимы гантелей, штанги стоя (сидя) перед собой и из – за головы, разведение гантелей в стороны
4.	Мышц рук	1.1 – трапеция (тяги на блоке вниз, французский жим гантелей, жим штанги узким хватом лежа)
		1.2 – бицепс (сгибание рук сидя или стоя с гантелями или штангой)

5.	Предплечья	Подъем штанги с опорой предплечий на скамью
6.	Икроножные мышцы	Подъем с отягощениями на носках стоя (сидя)

2. Выполнение упражнений весами при силовых тренировках.

Упражнения со свободными отягощениями (гантели, штанги), заставляя работать без дополнительной опоры, развивают чувство равновесия, координации движений и мышечное чувство. Они отлично развивают силу и мышечную массу. Тренажеры же, обеспечивая изолированное воздействие на те или иные мышцы, позволяют совершенствовать форму и рельеф.

3. Рекомендации при выполнении силового комплекса.

3.1. На большие группы мышц необходимо выполнять больше подходов, чем на малые.

Таблица выполнения количества подходов.

Уровень подготовки	Большие группы мышц	Малые группы мышц
1 месяц занятий	6 - 8	4 - 6
2 – 4 месяц занятий	8 - 10	6 - 8
5 – 6 месяц занятий	10 - 12	10 - 12
Подготовка к соревнованиям	6 - 8	8 - 10

3.2. В начале занятия нужно тренировать большие группы мышц (ноги, спина, грудь), а в конце – средние и малые (плечи, руки) и мышцы брюшного пресса.

3.3. Интенсивность тренировки можно увеличить за счет:

- увеличения веса снаряда;
- увеличения количества повторений при том же весе снаряда;
- уменьшения перерыва между подходами при постоянном весе снаряда и количестве повторений.

3.4. Необходимо внимательно выполнять каждое упражнение, не отвлекаться и быть сосредоточенным, чтобы не вызвать травмы мышц.

3.5. Нельзя отдыхать слишком долго между выполнением подходов, чтобы не допускать остывание мышц.

3.6. В упражнениях с большими весами необходимо прибегать к помощи и страховке партнера, при большой нагрузке возможно использовать тяжелоатлетический пояс.

Учебно- тематический план по ПРОГРАММЕ «СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ»

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка!» (Б. Шоу)

Подготовительный курс;		
1	Комплекс № 1	
	-вспомогательного комплекса (без снарядов)	1 месяц
	- комплекс с гантелями.	1 месяц
Основной курс		
2	Комплекс № 2	3 месяца
3	Комплекс № 3	1 месяц
Силовой курса		

4	Комплекс № 4	2 месяца
Подготовка к соревнованиям		
5	базовый комплекс упражнений на основные группы мышц с одинаковой интенсивностью	1 месяц

Подготовительный курс. Комплекс № 1(продолжительность 2 месяца).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Отжимание в упоре	3	15 - 20
2.	Подтягивание на перекладине	2	8 - 10
3.	Жим гантелей попеременно стоя	3	8 - 10
4.	Приседание, гантели в опущенных руках	3	8 - 10
5.	Притягивание гантели в наклоне	3	8 - 10
6.	Жим гантелей лежа на скамье	3	8 - 10
7.	Подъемы гантелей на бицепс стоя	3	6 - 8
8.	Французский жим гантели из – за головы стоя	3	6 - 8
9.	Подъем ног согнутых в коленях в висе на перекладине	2	12 -15
10.	Подъем туловища из положения лежа на коврике	2	12 - 15

Основной курс. Комплекс № 2 (продолжительность 3 месяца).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Приседание со штангой на плечах (мышцы ног)	3	10 - 12
2.	Наклоны со штангой на плечах, не сгибая ног в коленях (мышцы ног и спины)	3	10 - 12
3.	Тяга вертикального блока к груди (мышцы спины)	3	10 - 12
4.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке (мышцы груди)	3	10 - 12
5.	Жим штанги стоя с груди (плечевой пояс)	3	8 - 10
6.	Сгибание рук с гантелями сидя на скамейке (бицепсы)	3	8 - 10
7.	Французский жим штанги из – за головы стоя (трицепсы)	3	8 - 10
8.	Упражнение для предплечий хватом сверху	3	8 - 10
9.	Подъем туловища на наклонной лавочке (брюшной пресс)	3	15 - 20

Основной курс. Комплекс № 3 (продолжительность 1 месяц).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Приседание со штангой на груди (мышцы ног)	3	10 - 12
2.	Тяга вертикального блока за голову (мышцы спины)	3	10 - 12
3.	Притягивание гантели в наклоне (мышцы спины)	3	10 - 12
4.	Пуловер (мышцы груди)	3	10 - 12
5.	Жим штанги лежа на наклонной лавочке (мышцы груди)	3	10 - 12
6.	Разведение гантелей лежа на горизонтальной лавочке (мышцы груди)	3	8 - 10
7.	Подъем штанги на бицепс стоя	3	8 - 10
8.	Подъем гантелей одновременно сидя на лавочке (плечевой пояс)	3	8 - 10
9.	Подъем гантелей стоя перед собой (плечевой пояс)	3	8 - 10
10.	Подъем ног в висе на перекладине до угла 45°, с задержкой на 2 сек в верхнем положении (мышцы брюшного пресса)	2	10 - 15

Силовой курс. Комплекс № 4 (продолжительность 2 месяца).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Приседание со штангой на плечах (мышцы ног)	3	10 - 12
2.	Тяга горизонтального блока (мышцы спины)	3	10 - 12
3.	Тяга штанги с прямыми ногами, не сгибания коленей (мышцы спины)	3	10 - 12
3.	Притягивание штанги к поясу в наклоне (мышцы спины)		
4.	Жим штанги лежа на горизонтальной лавочке (мышцы груди)	3	15 - 20
6.	Разведение гантелей лежа на наклонной лавочке (мышцы груди)	3	8 - 10
7.	Подъем штанги EZ на бицепс на лавочке «Лари – Скотт» (бицепсы)	3	8 - 10
8.	Французский жим двумя руками одной гантели из – за головы (трицепсы)	3	8 - 10
9.	Жим штанги сидя в машине «Смита» (плечевой пояс)	3	10 - 12
10.	Подъем ног согнутых в коленях в висе на брусках до груди, с задержкой на 2 секунды в верхнем положении (мышцы брюшного пресса)	2	20 - 25

Курс подготовки к соревнованиям (продолжительность 1 месяц).

Методическое обеспечение программы:

Для занятий Бодибилдингом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- тренажерный зал, хорошо проветриваемый, с зеркальными стенами;
- набор штанг и гантелей;
- тренажеры для развития мышц;
- стойки для установки штанг;
- скамейки как горизонтальные, так и сменяющиеся углом до 90 градусов.

Общие рекомендации при выполнении всего курса тренировок по программе «силовой тренинг»

1. РАЗМИНКА. Всегда необходимо разогревать мышцы перед тренировкой. Первый этап разминки – бег прыжки использование велотренажера. Второй этап разминки – упражнения на растяжку в течение 3 – 5 минут.

2. СТИЛЬ УПРАЖНЕНИЙ. Точность выполнения упражнения – 2 – 3 секунды должно уходить на поднятие веса, и 4 – 5 секунд на возвращение в исходное положение.

3. СОН и ОТДЫХ. Отдых необходим для восстановления сил и роста мышц. Сон ночью должен продолжительностью не 8 часов, отдых после занятий и принятия пищи должен быть в положении лежа «ноги вверх».

4. СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ. Не разговаривать в течение тренировки, не пользоваться мобильной связью. Чувствовать те мышцы, которые в данный момент включены в работу.

5. ПОСТОЯНСТВО. Постоянные тренировки и постоянная отдача на каждой тренировке – залог успеха.

6. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ. Путь к вершине успеха лежит через реально достижимые цели.

7. САМОАНАЛИЗ. Необходимо быть наблюдательным. Изучать свои мышцы. Самокритично оценивать каждое занятие.

8. УВЕРЕННОСТЬ. Необходимо развивать в себе здоровое чувство уверенности. Необходимо тренироваться больше и правильно, чтобы быть еще лучше.

9. ПИТАНИЕ. Основные компоненты благоприятной пищи:

- зерновые
- фрукты
- жиры
- овощи
- низкокалорийные белки
- бобовые
- семена и орехи

Большую часть должны составлять растительные продукты. Жиры и белки необходимо употреблять в малых количествах. Основное в питании – свежие и натуральные продукты без химических добавок.

**Календарно-тематический план
На 2020-2021 учебный год**

№	Содержание (тема)	часы	Дата	
			1 группа	2 группа
1	Основы организации занятий оздоровительным фитнесом	2	5.09	5.09
2	Ознакомление с основными тренажерами	2	12.09	12.09
3	Выполнение упражнений с весом	2	19.09	19.09
4	Выполнение упражнений с весом	2	26.09	26.09
5	Ознакомление с основным комплексом «Силовой тренинг»	2	3.10	3.10
6	Выполнение упражнений на растяжку тела и гибкость	2	10.10	10.10
7	Ознакомление выполнению упражнений на силовых тренажёрах	2	17.10	17.10
8	Круговая тренировка на силовых тренажерах	2	7.11	7.11
9	Ознакомление с правилами безопасности при занятиях на тренажерах	2	14.11	14.11
10	Проведение тестирования навы полнение упражнений на мышцы и груди и брюшного пресса	2	21.11	21.11
11.	Основные термины и знания по теме «Травмы и их профилактика»	2	28.11	28.11
12	Правила техники безопасности при занятиях с отягощением	2	5.12	5.12
13	Умения и навыки при выполнении упражнений с гантелями. Промежуточная аттестация (тестирование)	2	12.12	12.12
14	Особенности выполнения аэробных упражнений с использованием гантелей	2	19.12	19.12
15	Основные упражнения на укрепление мышц кора.	2	26.12	26.12
16	Особенности выполнения дыхательных упражнений	2	16.01	16.01
17	Ознакомление с выполнением основного комплекса № 2	2	23.10	23.10
18	Выполнение основного комплекса № 2	2	30.01	30.01
19	Выполнение основного комплекса № 2	2	6.02	6.02
20	Упражнения на степеах	2	13.02	13.02
21	Комплекс упражнений на гибкость лежа	2	20.02	20.02
22	Комплекс упражнений на гибкость лежа	2	27.02	27.02

23	Комплекс упражнений на гибкость лежа	2	6.03	6.03
24	Комплекс упражнений на гибкость лежа	2	13.03	13.03
25	Занятия с фитоболом на все группы мышц	2	20.03	20.03
26	Занятия с фитоболом на все группы мышц	2	28.03	28.03
27	Занятия с фитоболом на все группы мышц	2	3.04	3.04
28	Занятия с бодибором.	2	10.04	10.04
29	Занятия с бодибором.	2	17.04	17.04
30	Занятия с бодибором.	2	24.04	24.04
31	Занятие на развитие ловкости и гибкости.	2	8.05	8.05
32	Занятие на координацию движений	2	15.05	15.05
33	Проведение тестирования на основные группы мышц. (Итоговая аттестация)_	2	22.05	22.05
34	Составление программы для самостоятельных занятий в домашних условиях летом	2	29.05	29.05