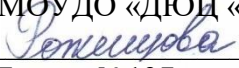


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Протокол от 27.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
 Роженцова О.Н.
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЗМ»**

ID программы: 1683
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов: 216 часов
Разработчик программы:
Морозова И.А. – тренер-преподаватель МОУДО «ДЮЦ «Азимут»

Йошкар-Ола

2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетизм» - физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующей личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактику криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни. Данную программу также можно рассматривать как базу для будущего перехода в профессиональный пауэрлифтинг, армрестлинг или гиревой спорт.

При разработке программы был использован собственный опыт и опыт педагогов - организаторов системы дополнительного образования детей. «Атлетизм» — это система силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы и формирование гармоничного телосложения. Разнообразие упражнений и возможность тонко дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья делают атлетизм наиболее эффективным для всестороннего влияния на растущий организм.

Актуальность данной программы обусловлена современной жизнью: стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке. Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность, самоконтроль) и эстетический вкус.

Новизной данной программы является использование для оздоровления подростков новейшей оздоровительной системы – атлетизм, которая включает в себя лучшие элементы других оздоровительных систем (пауэрлифтинга, армрестлинга, гиревого спорта).

Отличительной особенностью программы является то, что каждому воспитаннику с его непосредственным участием подбирается индивидуальная система тренировок. В процессе обучения воспитанник получает теоретические общемедицинские знания по физиологии и анатомии человека, диетологии и спортивной медицине.

Адресат программы: возраст обучающихся 13-18 лет. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки.

Срок освоения программы: 3 года. Объем программы 72 часа в год.

Форма обучения: очная

Уровень программы: углубленный.

Особенности организации образовательного процесса: Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация пауэрлифтинга» Республики Марий Эл (далее – Федерация).
Формы взаимодействия сторон:

- Обучающиеся ДЮЦ «Азимут» участвуют в мероприятиях Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Республики Марий Эл по пауэрлифтингу, организуемых Федерацией;
- Федерация и ДЮЦ «Азимут» оказывают двустороннюю методическую поддержку;
- Федерация проводит отбор обучающихся ДЮЦ «Азимут» в Сборную команду Республики Марий Эл по виду спорта «Пауэрлифтинг».

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 2 учебных часа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – организация спортивно-массового досуга детей и подростков, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, приобретение знаний в области теории и методики тренировок, гигиены, самоконтроля, заложение базы для перехода в будущем профессиональный пауэрлифтинг, армрестлинг и гиревой спорт.

Задачи программы:

образовательные: сформировать специальные знания, умения и навыки по пауэрлифтингу, армрестлингу и гиревому спорту; развить познавательный интерес к силовым видам спорта;

развивающие: развить физическую активность, стремление к самообразованию, самосовершенствованию; способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов;

воспитывающие: воспитать культуру общения и поведения в коллективе; воспитание потребности здорового образа жизни;

1.3. Объем программы

Год обучения	Количество часов (академических)	
	в неделю	в год
1	2	72
2	2	72
3	2	72

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Одно занятие составляет – 40 минут, перерыв 10 минут.

1.4. Содержание программы.

Теоретические знания.

1. Техника безопасности при занятиях. Оборудование мест занятий.

К занятиям в атлетическом зале допускаются подростки, прошедшие инструктаж по технике безопасности (Приложение), расписавшиеся в журнале по ТБ (каждые полгода). Подросткам наглядно показываются методы страховки и само страховки на различном оборудовании зала.

2. Физическая культура и спорт в России. Атлетизм.

В настоящее время атлетизм занимает свою нишу. Под атлетизмом подразумевают систему силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы и формирование гармоничного телосложения.

Атлетизм можно рассматривать как базу для будущего перехода в профессиональный бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелую атлетику, армрестлинг или гиревой спорт. С помощью атлетизма можно также улучшить физическое состояние атлетов любых видов спорта.

3. Строение и функции организма человека. Основные мышечные группы.

Организм человека состоит из скелета, суставов, мышечной системы, органов кровообращения, дыхания, пищеварения и нервной системы. Мышечная система играет большую роль в осуществлении двигательной деятельности человека. Мышцы приводят в

положение; принимают активное участие в процессе дыхания, движения крови по кровеносным сосудам. Основные мышечные группы: мышцы груди, плечевого пояса, спины, ног.

4. Гигиена, режим питания. Факторы, ухудшающие состояние здоровья и физическую работоспособность.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места занятий. Понятия о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Закаливание организма (значение, средства). Режимы учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотические средства).

Практические занятия.

1. Тренировочный цикл

Гимнастические упражнения

- на брусьях
- перекладине
- гимнастической стенке

Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.

- для рук и плечевого пояса
- для шеи и туловища
- для ног
- для всех частей тела
- упражнение на усвоение техники гиревого спорта (рывок, толчок)

Упражнения на тренажерах

- на тренажере «Кроссовер»
- на тренажере «Тяга верхняя»
- на тренажере «Тяга снизу»
- на тренажере «Бабочка»
- на тренажере «Жим ногами»
- на тренажере «Сгибание ног»
- на тренажере «Разгибание ног»
- на многофункциональном тренажере

Упражнение со штангой.

- упражнения для мышц груди
- упражнения для мышц спины
- упражнения для дельтовидных мышц
- упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)
- упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)
- упражнения для мышц голени

2. Тестирование

Занятия с выходом на «максимум». Упражнения на различные мышечные группы (тестирование, проходки). Измерение увеличения «сухой» мышечной массы (антропометрические измерения).

3. Участие в соревнованиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" Г. ИОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

Соревнования в выполнении упражнений между занимающимися и соревнованиях, организуемых Клубом. Классификационные соревнования.

1.5. Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- основы специальной силовой подготовки в спорте
- общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике
- факторы рационального построения тренировки
- технику культуристических упражнений
- аспекты развития атлетической гимнастики в России и за рубежом
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе атлетической гимнастики

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на различные мышечные группы
- осуществлять инструкторские функции (показ)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АТЛЕТИЗМ» 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Техника безопасности при занятиях. Оборудование мест занятий	2	2		Опрос
2	Физическая культура и спорт в России. Атлетизм.	2	2		Опрос
3	Строение и функции организма человека. Основные мышечные группы	2	2		Опрос
4	Гигиена, режим питания.	2	2		Опрос
5	Тренировочный цикл				Наблюдение
5.1	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	12		12	Наблюдение
5.2	Гимнастические упражнения	12		12	Наблюдение
5.3	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	10		10	Наблюдение
5.4	Упражнения на тренажёрах	14		14	Наблюдение
5.5	Упражнения со штангой	10		10	Наблюдение
5	Тестирование	2		2	Сдача нормативов
6	Участие в соревнованиях	4		4	Результат соревнований
Итого объем программы		72	8	64	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АТЛЕТИЗМ» 2 года обучения

№	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов
---	------------------------------------	------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" г. ИОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

п/п		Всего	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России. Атлетизм.	1	1	
3	Гигиена, режим питания.	1	1	
4	Тренировочный цикл			
4.1	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	10		10
4.2	Гимнастические упражнения	10		10
4.3	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	12		12
4.4	Упражнения на тренажёрах	18		18
4.5	Упражнения со штангой	12		12
5	Тестирование	2		2
6	Участие в соревнованиях	4		4
Итого объем программы		72	4	68

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АТЛЕТИЗМ» 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России. Атлетизм.	2	2	
3	Гигиена, режим питания.	2	2	
4	Тренировочный цикл			
4.1	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	8		8
4.2	Гимнастические упражнения	8		8
4.3	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	12		12
4.4	Упражнения на тренажёрах	18		18
4.5	Упражнения со штангой	12		12
5	Тестирование	2		2
6	Участие в соревнованиях	6		6
Итого объем программы		72	6	66

2.3. Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Техника безопасности при занятиях. Оборудование мест занятий	Детский клуб «Молодость»	Опрос
2	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Атлетизм.	Детский клуб «Молодость»	Опрос

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" Г. ИОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

3	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Строение и функции организма человека. Основные мышечные группы	Детский клуб «Молодость»	Опрос
4	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Гигиена, режим питания.	Детский клуб «Молодость»	опрос
5	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
6	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
7	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
8	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
9	Ноябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
10	Ноябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
11	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
12	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
13	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
14	Декабрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
15	Декабрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
16	Декабрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
17	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение

Документ подписан электронной подписью

18	Январь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
19	Январь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
20	Январь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
21	Февраль	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
22	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
23	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
24	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
25	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
26	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
27	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
28	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
29	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
30	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
31	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
32	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
33	Май	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
34	Май	Практическое занятие	2	Тестирование	Детский клуб «Молодость»	Сдача нормативов
35	Май	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб	Результат

Документ подписан электронной подписью

		кое занятие			«Молодость»	соревновани й
36	Май	Практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб «Молодость»	Результат соревновани й

Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Техника безопасности при занятиях. Оборудование мест занятий	Детский клуб «Молодость»	Опрос
2	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Атлетизм. Гигиена, режим питания.	Детский клуб «Молодость»	Опрос
3	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Опрос
4	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	опрос
5	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
6	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
7	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
8	Октябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
9	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
10	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
11	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение

Документ подписан электронной подписью

		занятие				
12	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
13	Ноябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
14	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
15	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
16	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
17	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
18	Январь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
19	Январь	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
20	Январь	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
21	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
22	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
23	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
24	Февраль	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
25	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
26	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
27	Март	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
28	Март	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
		занятие				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" Г. ИОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",**
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

29	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
30	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
31	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
32	Апрель	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
33	Май	Практическое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
34	Май	Практическое занятие	2	Тестирование	Детский клуб «Молодость»	Сдача нормативов
35	Май	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб «Молодость»	Результат соревнований
36	Май	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб «Молодость»	Результат соревнований

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Техника безопасности при занятиях. Оборудование мест занятий	Детский клуб «Молодость»	Опрос
2	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Атлетизм.	Детский клуб «Молодость»	Опрос
3	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Гигиена, режим питания	Детский клуб «Молодость»	Опрос
4	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	опрос
5	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
6	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение

		кое занятие		упражнения с преобладанием собственного веса	клуб «Молодость»	
7	Октябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
8	Октябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
9	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
10	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
11	Ноябрь	Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
12	Ноябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
13	Ноябрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
14	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
15	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
16	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири.	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
17	Декабрь	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, гантели, гири	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
18	Январь	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение
19	Январь	Практическое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодость»	Наблюдение

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" Г. ИОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

		кое занятие			клуб «Молодос ть»	
20	Январь	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
21	Февраль	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
22	Февраль	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
23	Февраль	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
24	Февраль	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
25	Март	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
26	Март	Практичес кое занятие	2	Упражнения на тренажёрах	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
27	Март	Практичес кое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
28	Март	Практичес кое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
29	Апрель	Практичес кое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
30	Апрель	Практичес кое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
31	Апрель	Практичес кое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение
32	Апрель	Практичес кое занятие	2	Упражнения со штангой	Детский клуб «Молодос ть»	Наблюдение

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
"АЗИМУТ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

		кое занятие			клуб «Молодость»	
33	Май	Практическое занятие	2	Тестирование	Детский клуб «Молодость»	Сдача нормативов
34	Май	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб «Молодость»	Результат соревнований
35	Май	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб «Молодость»	Результат соревнований
36	Май	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Детский клуб «Молодость»	Результат соревнований

2.3. Условия реализации программы

Занятия проходят в специализированном детском клубе. Все оборудование для занятий можно условно разделить на три группы:

- устройства для работы с массой собственного тела - перекладина, параллельные брусья, наклонная доска;
- штанги, гантели, гири, стойки для приседаний, скамья «скотта», наклонные скамьи для жимов;
- тренажеры - блочные, шарнирные.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Место работы, должность	Образования
Морозова Ираида Алексеевна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Высшее

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для оценки результативности учебных занятий применяются входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических работ. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года.

Цель – определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Текущий контроль происходит после изучения основных тем по программе (прикидки в соревновательных движениях). В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических, самостоятельных работ. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года, в конце декабря месяца (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП).

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения. Формы оценки: (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП), участие в соревновании, также важными

показателями успешности освоения программы можно считать развитие интереса обучающихся к пауэрлифтингу.

2.5. Оценочные материалы.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение практического раздела программы;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

2.6. Методические материалы.

Методы и приемы.

При обучении используются основные методы и приемы организации осуществления учебно-познавательной деятельности:

- *Вербальные методы*, используется беседа, рассказ, анализ материалов соревнований.
- *Наглядные* используются при показе фотографий, видеоматериалов, упражнений.
- *Практические* включают тренировки, выполнение упражнений, тестовых заданий, соревнования.
- *Репродуктивные* включают повторение, подражание.
- *Поисковые* направлены на формирование умения составлять индивидуально-ориентированных вариантов системы упражнений по АГ.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игровые упражнения;
- соревнование;
- эстафета;
- конкурс.

Теоретические занятия проходят вовремя или перед началом практических занятий в виде лекций, бесед и демонстраций наглядных пособий.

Практические занятия – умеренные силовые нагрузки на различные мышечные группы с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, а также основные соревновательные, специально-вспомогательные и дополнительные упражнения.

Форма организации занятий групповые с индивидуальным подходом.

Продолжительность занятия от 1 до 3 часов 3 раза в неделю в зависимости от этапа подготовки, уровня подготовленности занимающихся и конкретных задач.

2.7. Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
5. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы».

Для педагога:

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Усанов Е.Н. Армрестлинг - борьба на руках : Учеб. пособие для вузов / Е. И. Усанов, В. Н. Бурмистров. - М. : Изд-во РУДН, 2002 (Тип. ИПК РУДН). – 288с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. – 215с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев; [Предисл. Г. Гладышева]. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 270 с.
5. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. - М. : Советский спорт, 2002. - 272 с.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства : Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 383 с.
7. Лем.Д. Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью / Д. Лем. //Атлетизм. -1990. -№11.- С26-27
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
9. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика / Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. - М. : Знание, 1986. – 92с.
10. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: Настольн. кн. пауэрлифтера / Б.И. Шейко. - [М.] :Исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, [2004] (ОАО Тип. Новости). - 543 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Бычков А.Н. «Пауэрлифтинг», Красноярск 1999.
2. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Москва 1969, «ФиС».

Приложения.

Правила техники безопасности при занятиях.

- ❖ К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 12-летнего возраста и имеющие справку-разрешение врача.
- ❖ Все упражнения в тренажерном зале выполняются под наблюдением педагога. В отсутствие педагога посетители в спортзал не допускаются.
- ❖ При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- ❖ Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо педагога.
- ❖ Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
- ❖ С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- ❖ Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- ❖ Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- ❖ Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- ❖ Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала, тренеру, либо администрации клуба.
- ❖ При выполнении базовых упражнений(приседание со штангой, тяга станова и т.д.)необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- ❖ После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование на специально отведенные места.
- ❖ Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

1. Армрестлинг

Основные специально-подготовительные упражнения:

- имитация борьбы на горизонтальном блоке;
- борьба за столом, отработка техники старта;
- сидя (стоя), сгибание рук со штангой (с гантелями, с гирей, на блоке) в запястьях;
- подтягивания на перекладине (на тренажере), хват прямой (обратный);
- статистическое напряжение на старте 6-10 сек.;
- стоя (сидя), сгибание руки с отягощением;
- сгибание, разгибание рук в лучезапястных суставах со штангой/гантелями, с гирей, на блоке) прямым (обратным) хватом;



В технике поединка в армрестлинге принято выделять следующие положения: стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.

Стойки. Перед началом поединка армрестлеры могут принять такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Если же соперники ведут борьбу левой (правой) рукой, то вперед под стол выдвигается левая (правая) нога, правая (левая) слегка сзади.

Армрестлеры могут одной ногой опираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений, одна нога не должна отрываться от пола.

Стартовая позиция. Правильная стартовая позиция армрестлера должна способствовать скорейшему переводу его в такую оптимальную позицию, при которой с наибольшим КПД использовались бы не только сила мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей, но и собственный вес спортсмена. Поскольку положение рук и плеч ограничено правилами соревнований, то такие условия могут быть созданы положением туловища и ног, которые в свою очередь обусловлены антропометрическими особенностями армрестлера.

В любом случае, не нарушая правил, в стартовой позиции армрестлер должен стремиться приблизить плечо и предплечье на возможно более близкое расстояние с целью максимального использования "золотого правила" механики: проигрывая в расстоянии, выигрываем в силе. В данном случае такой "проигрыш" создаёт дополнительные преимущества для успешного проведения поединка.

Фаза атаки. Цель фазы атаки заключается в достижении преимущества над соперником путём выведения его руки до угла в 45° по отношению к площади стола. Различают три основных способа атаки.

Первый способ - *атака через верх*. Атакующий по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко "супинировать" его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют армрестлер с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ - *атака крюком*. Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести атакующий армрестлер смещается влево от исходного.

Третий способ - *атака толчком*. Атакующий толкает свою руку вперёд, выгибая её в запястье, и продолжает движение от плеча до достижения победы.

Фазой достижения преимущества считается, когда один из атлетов, проведя тот или иной приём, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

Действия атлета в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Эта фаза поединка считается очень ответственной, так как многие армрестлеры, отлично проведя стартовую фазу, считают, что победа обеспечена, но теряют контроль и при этом сами оказываются в проигрышном положении.

2. Гиревой спорт

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают навыки поднимания тяжестей, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. Осваивая специфические навыки, занимающийся выполняет большое количество двигательных действий, которые повышают уровень его физической подготовленности в поднимании гирь. Также, выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, используют возросшие возможности развития своих физических качеств, направляя их на улучшение техники упражнения и ее элементов.

Начальное обучение в гиревом спорте предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь.

Подготовительные упражнения состоят из нескольких групп и изучаются в такой последовательности: *элементарные движения рук и ног; положение туловища в различных фазах движения; упражнения для координации дыхания с движениями; статические позы. Элементарные движения рук и ног.* При выполнении упражнений эти группы конечностей следует располагать так, чтобы в одном случае при их движении можно было ощущать силу тяжести гирь при фиксации гирь вверху или необходимую опору рук (локтей) на гребнях подвздошных костей в упражнении толчок.

В другом случае — наименьшее сопротивление и свободное движение конечности в заданном направлении в фазе полета гирь (гири) при поднимании их вверх или опускании вниз. Все движения могут выполняться в такой последовательности: напряженными конечностями (сначала медленно, затем быстро), расслабленными конечностями (сначала медленно, затем быстро). Такие движения знакомят занимающихся с величинами мышечных усилий, возникающих в зависимости от положения и степени напряжения мышц конечностей.

Элементарные движения (круговые, маховые, рывковые, толчковые и др.) выполняются с гирями во всех направлениях. Они помогают правильно располагать конечности при последующем освоении техники упражнений.

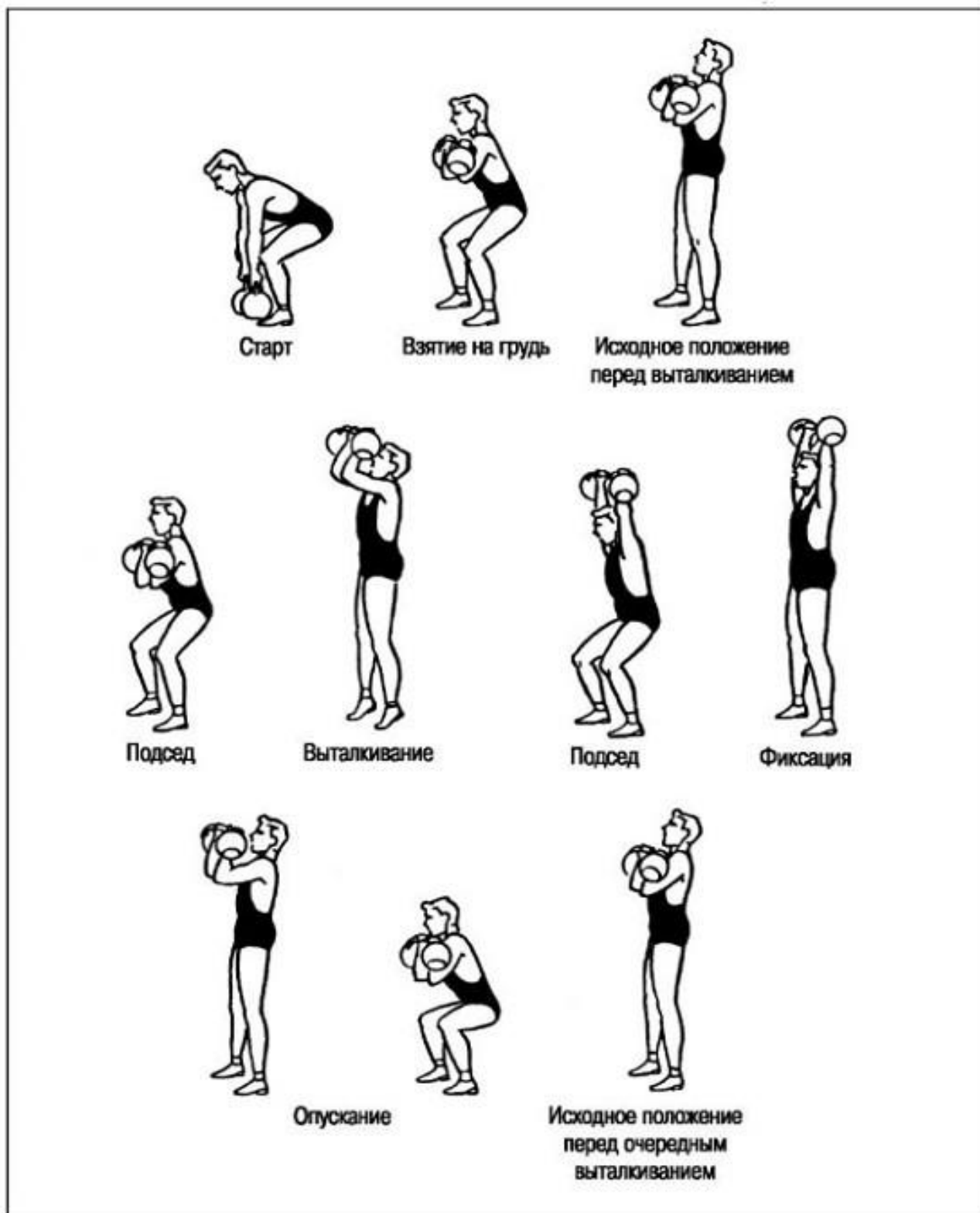
Рекомендуется выполнять следующие упражнения: маховые движения с облегченными гирями прямыми ненапряженными (расслабленными) руками влево, вправо, вперед, назад, одновременно и попеременно, скрестно, меняя положение ладоней (внутрь, наружу, повернуты к туловищу). Эти же движения выполнять с изменением наклона туловища, с приседами (изменяя глубину приседа).

Положение туловища в различных фазах движения. Упражнения этой группы направлены на дальнейшее ознакомление со способами поднимания тяжестей. Они выполняются в различных положениях (наклон вперед, назад, левым или правым боком вперед), с различной скоростью и с изменением направления движения (сначала вперед, затем назад, в различные стороны и т. д.). При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения: обычным шагом, скрестными шагами, спиной вперед, в различные стороны и т. д. Эти способы можно использовать в различных сочетаниях: изменять направления и способ передвижения, менять скорость передвижения и положения рук, изменять движения рук (попеременные на одновременные и наоборот) и направление движения или скорость и др.

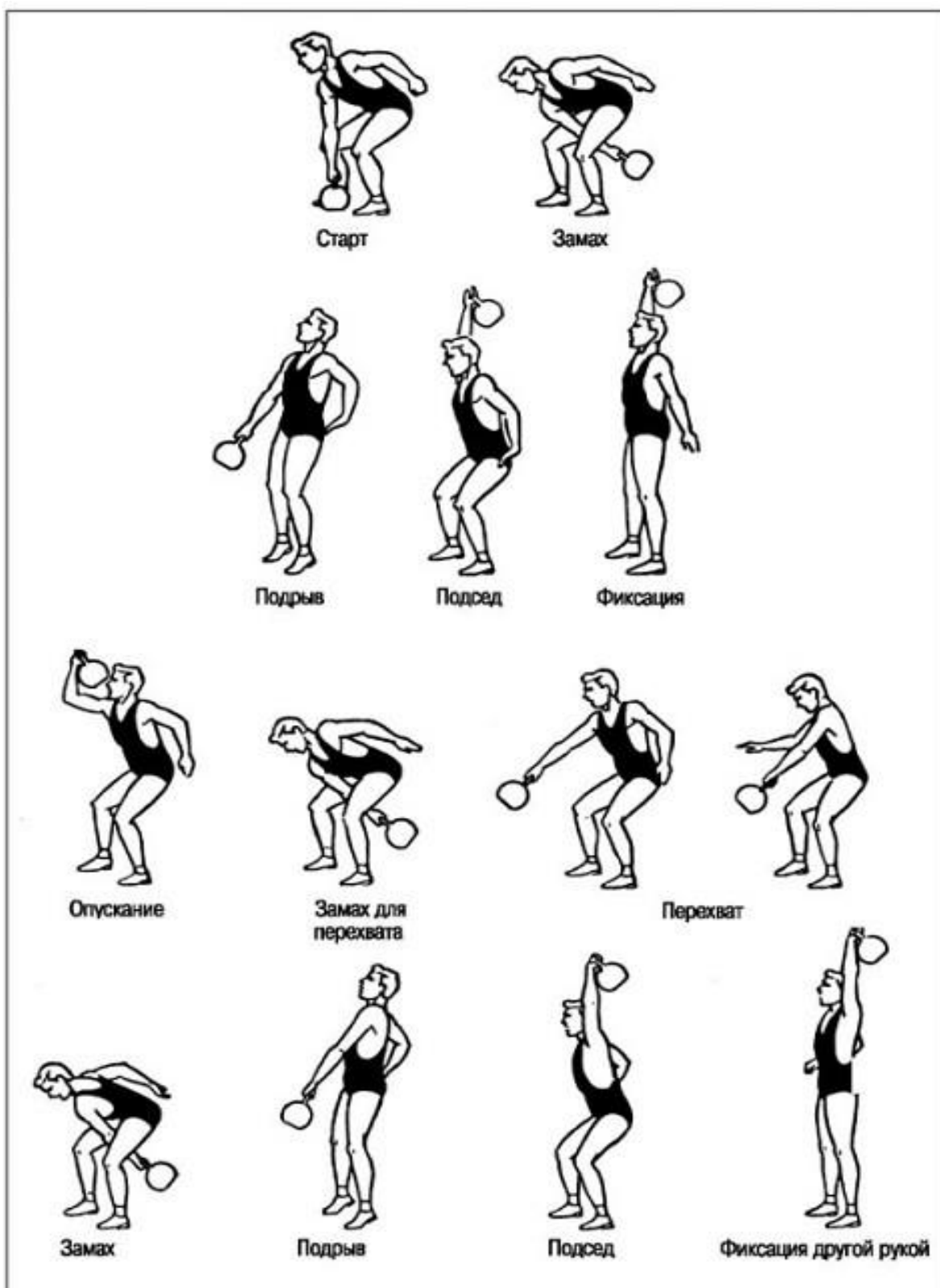
Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и основным средством обучения рациональному, без задержек и натуживания, дыханию в соревновательных упражнениях.

В обычных условиях акт дыхания у человека выполняется без какой-либо видимой задержки между вдохом и выдохом, выдохом и вдохом. Этому непрерывному физиологическому акту должно соответствовать дыхание во время выполнения упражнений с тяжестями.

Статические позы. Эта группа упражнений направлена на совершенствование координированного чередования напряжения и расслабления различных групп мышц в статических позах. Упражнения выполняются в различных положениях: в исходном положении перед стартом в упражнениях рывок и толчок, в исходном положении перед очередным выталкиванием, а также при фиксации гирь (гири) вверху.



Толчок гири



Рывок гири

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
 "АЗИМУТ" Г. ЙОШКАР-ОЛЫ ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА",
 Роженцова Ольга Николаевна, Директор

31.01.25 13:58 (MSK)

Сертификат 65BF1E3E4590316433D8BE00B2B0E45C

3. Пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила» + *lift* — «поднимать») — силовой вид спорта. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга становая — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов и в той или иной степени, практически все мышцы. К базовым упражнениям относят: приседания со штангой, становую тягу, жим штанги. Условно базовыми также являются: отжимания на брусьях, гиперэкстензии, подтягивания, жим штанги стоя, тяга штанги к поясу. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. При составлении программы тренировок на тему пауэрлифтинга для начинающих важно учитывать, что в подходах главное – не вес на штанге, а количество выполненных повторов. Легкие и средние веса помогут в закреплении правильных координационных и технических навыков соревновательных упражнений. Следует также уделить больше внимание для вспомогательных упражнений. Жим гантелей лежа, различные жимы из-за головы, отжимания от пола, подтягивания на турниках, тяга в наклоне, скручивания на пресс, наклоны через козла – все они помогут привести в тонус мышцы и подготовить их к работе с большими весами. Новичкам достаточно трех занятий в неделю. Например, в понедельник исполнять приседания и жим, в среду – тягу становую и в пятницу снова присед и жим. Также каждую тренировку в пауэрлифтинге для начинающих следует выполнять упражнения общефизического развития.

Примерный план тренировок для начинающих пауэрлифтеров:

Понедельник

- Приседания со штангой.

После разогревающей разминки выполняем первый подход приседаний с минимальным отягощением (например, 30 кг) на 5 повторов. После накидываем 10 кг и выполняем 2 подхода по 4 раза. Если техника в этих подходах не ухудшилась от добавления веса, добавляем еще 10 кг и выполняем рабочие 5 подходов по 3 раза.

- Жим лежа, хват средний.

Это упражнение подготовит ваш плечевой пояс и многие грудные мышцы к основному соревновательному движению – жиму лежа. Выполнить подход с легким весом на 6 раз, затем добавить еще 5 кг и сделать 2 подхода с 5 повторами. Добавить еще 5 кг и выполнить 2 подхода по 4 раза. Если эти подходы не вызвали у вас трудностей, накиньте еще 5 кг и выполните 4х3.

- Разводки гантелей.

Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Возьмите гантели с легким весом, и на вдохе опустите гантели вниз, описывая дугу вокруг себя. В этом упражнении главное хорошо растянуть грудные мышцы. На вдохе – опускайте гантели, на выдохе – возвращаете в исходное положение. Упражнение воздействует на среднюю и нижнюю части грудной мышцы. 4-5х10.

- Отжимания на брусьях.

Упражнение развивает силу трицепсов, прорабатывает низ груди и передние пучки дельтовидных мышц. Выполнить 5 подходов по 8 раз.

- Разгибание бедра, сидя на тренажере. Великолепное изолирующее

упражнение для квадрицепсов. Упражнение будет намного эффективнее, если использовать принцип пикового сокращения, еще больше удлинив остановку в верхней

точке амплитуды. Выполняется в медленном темпе без рывков и раскачивания.

Выполнить 3 подхода по 15 раз.

- Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере. Упражнение развивает бицепс бедра. Выполняется в медленном темпе без рывков и раскачивания. Выполнить 3 подхода по 15 раз.

Среда

- Становая тяга.

Разминочный вес на 5 раз, добавляем 10 кг и выполняем 4 повтора, еще 5 кг, выполняем 2 сета по 3 повтора. Затем рабочие подходы 4x3 с отягощением на 20 кг больше начального веса.

- Жим лежа узким хватом. Ширина хвата 30-40 см. Это упражнение переносит сильный акцент на трицепсы, и тренирует положение выключения. Нагрузка распределяется примерно поровну между трицепсами, грудными мышцами и дельтами. 5x5-8.

- Жим штанги от груди стоя. Упражнение воздействует на дельты и трицепсы. 3x8-10.

- Подъем на бицепс (можно выполнять со штангой или с гантелью) Бицепс – стабилизирующая мышца в жиме лежа, поэтому стоит делать упражнения на него каждую неделю. 3x8-10.

- Наклоны со штангой. Направлены на укрепление мышц поясничной области позвоночника. 5x5.

Пятница.

- Приседания со штангой. С начальным весом 1 подход на 6 повторов, затем добавить 10 кг и выполнить 2 сета по 5 повторов. Рабочий подход будет с весом на 5 кг больше предыдущего – 5 сетов по 5 повторов. В пятницу вес в приседании меньше, чем в понедельник, но объем чуть больше.

- Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Начальное отягощение на 5 повторов, добавить 10 кг и выполнить 2 сета по 5 повторов. Добавить еще 5 кг и выполнить 5x4.

- Разводки гантелей. Также как и в понедельник выполняем 5x10 с легким отягощением.

- Наклоны через козла (гиперэкстензия). Это упражнение для укрепления глубоких мышц спины. 4x 10.

- Скручивания. Упражнение на пресс. 3x10.

Месяц занятий и проходка:

- Приседания. Начальный груз на 3 повторения, добавляем 10 кг на 3 повторения, добавляем 10 кг на 2 повторения, затем добавляете по 5 кг и исполняете подходы только по 1 повтору!

- Жим лежа. Аналогично.
- Становая тяга. Аналогично.

Определив максимальные веса в соревновательных упражнениях, освоив пауэрлифтинг для начинающих, вы уже можете переходить на план тренировок для спортсменов продвинутого уровня. В этом плане рабочие веса в подходах будут отсчитываться в процентах от максимального веса. Основной тренировочный объем будет строиться вокруг 80-85 процентов от разового максимума.

Профилактика нарушения осанки у детей.

1. Упражнение «Кошка»

Ребенок стоит на коленках и упирается руками в пол. Выгибает спину (круглая спина), голова опущена вниз; прогибает спину, голова смотрит вверх. И так 6-8 раз.

2. Упражнение «Большая собака»

Ноги выпрямлены. Нагнуться, достать руками пола; пытаться переставлять руки вперед; вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

3. Упражнение «Скручивание»

Лечь на спину, руки развести в стороны. Ноги, согнутые в коленях, поворачивать в одну сторону, голову и руки - в другую. Выполнять то же самое в противоположную сторону. 8-10 повторений.

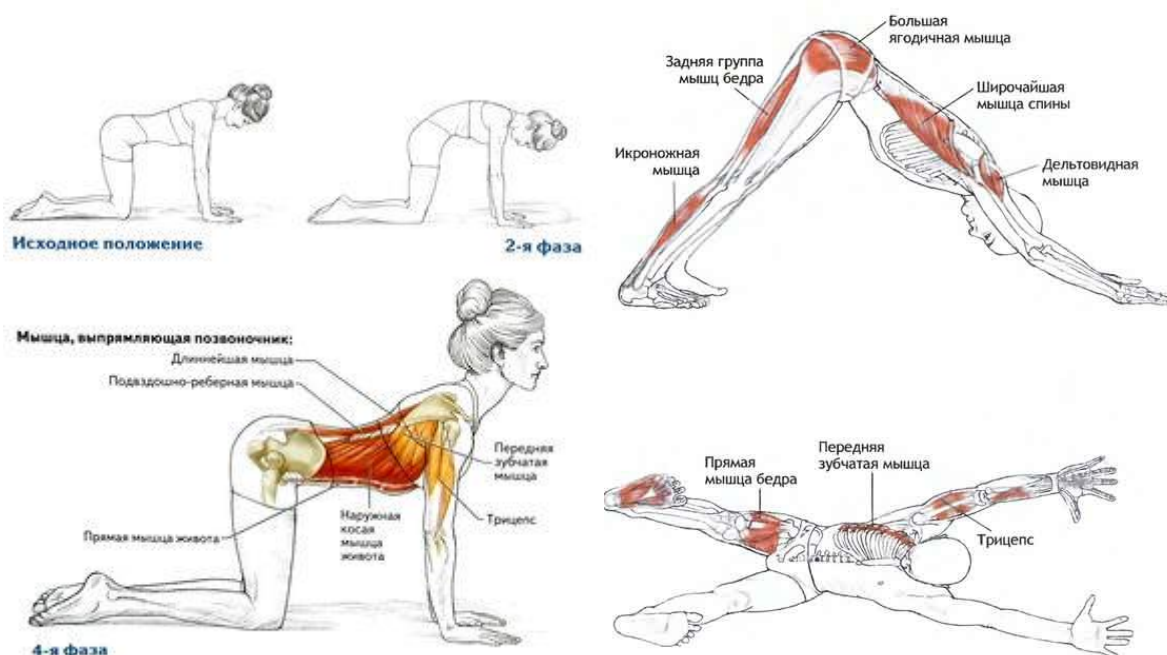
4. Упражнение «Качалка»

Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватить их руками и кататься по коврику покачивающимися движениями вперед и назад. 6-8 раз.

А еще для правильной осанки можно ходить с книгой на голове, для уверенности руки можно развести в стороны.

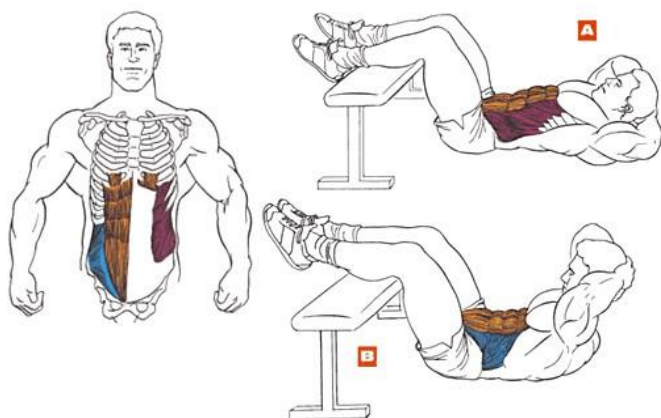
Отличная профилактика - занятия спортом. Детские спортивные секции - наилучший способ борьбы с сутулостью.

Профилактика - очень важна, потому что, если не принимать никаких мер, в будущем появится немало проблем с осанкой.

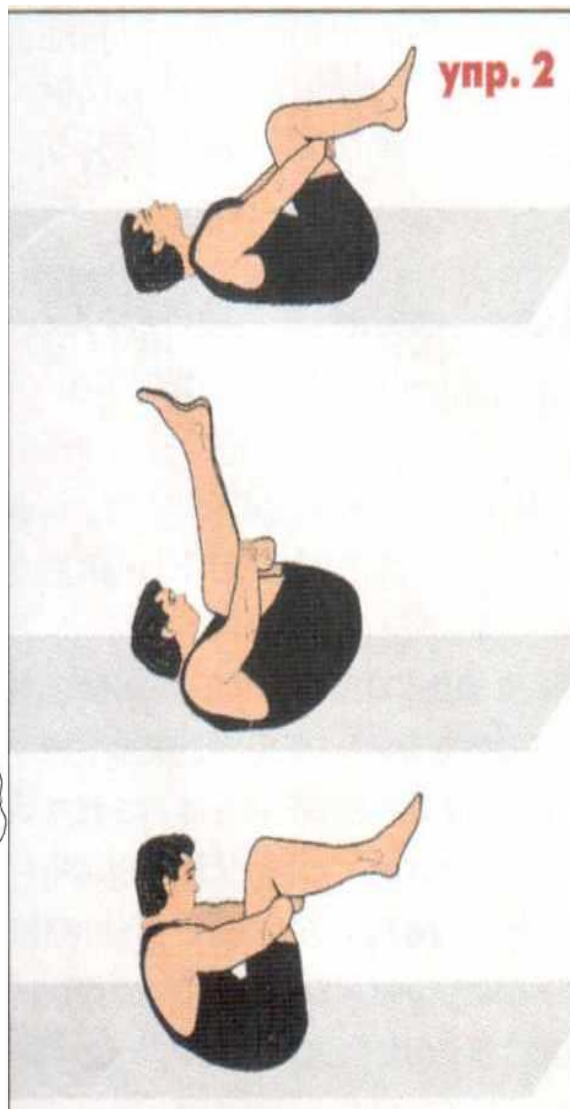


Упражнение «кошка»

Упражнение «большая собака»



Упражнение «скручивание»



Упражнение «качалка»