



Министерство образования и науки Нижегородской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сосновский агропромышленный техникум»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «Сосновский
агропромышленный техникум»
Н.В.Зудов
Приказ № 435 от
«05» сентября 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА И КУЛЬТУРА ТЕЛА»**

Срок реализации – 1 год
Количество часов – 120 часов
Программа рассчитана на
студентов 15-22 года
Автор-составитель:
педагог доп. образования
Хлынов С.В.

п. Сосновское 2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая тренировка и культура тела» имеет физкультурно– спортивную направленность и реализуется во внеурочной деятельности. Программа рассчитана на студентов техникума в возрасте от 15 до 20 лет, срок реализации программ 1 год.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы обусловлена эффективностью образования студентов в техникуме и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современное образовательное учреждение стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья студентов. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в техникуме.

Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как приходя в техникум, подросток имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто подростки плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Занятия в тренажерном зале способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Каждый студент имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а

программы и методы обучения должны приравниваться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов третьего поколения и соответствует возрастным особенностям.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”. Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

Обучающие

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма.
- Обучать приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами.

Воспитывающие

- Воспитывать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности, установление положительной психологической атмосферы в объединении.

2.Условия для реализации

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая тренировка и культура тела» имеется все необходимое оборудование и инвентарь:

- Перекладина
- Беговая дорожка
- Велотренажер
- Вибромассажер
- Тренажер силовой
- Тренажер бедра
- Тренажер гребля гидравлическая
- Тренажер для мышц груди
- Тренажер для мышц спины
- Тренажер жимовая рама
- Скамья гимнастическая
- Блины, гири
- Медицин бол
- Утяжелители.

3. Учебно-тематическое планирование

№	Разделы, содержание занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория, инструктаж	8	8	-
2	Комплекс силовых упражнений №1	14	-	14
3	Комплекс силовых упражнений №2	14	-	14
4	Комплекс силовых упражнений №3	14	-	14
5	Комплекс силовых упражнений №4	14	-	14
6	Комплекс силовых упражнений №5	14	-	14
7	Комплекс силовых упражнений №6	14	-	14
8	Комплекс силовых упражнений №7	14	-	14
9	Комплекс силовых упражнений №8	14	-	14
	ИТОГО	120	8	112

6.Список литературы:

1. Д. Вейдер «Строительство тела по системе Вейдера». Москва 2012 г
2. Учебное пособие «Наращиваем массу для начинающих бодибилдеров 2014».
3. М. Иесис «Масс энд фитнес». 2015 г.
4. Б. Вейдер «Протеин- друг скелета». 2016 г.
5. А. Кахлинг «Атакуй вашу спину». 2014 г.
6. Д. Терилли «Руки для победы» 2015 г.

5.Ожидаемый результат.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая тренировка и культура тела» рассчитана и доступна для многих студентов. Речь идет о классической многоповторной схеме тренинга, дополнительно модифицированной в интересах полного исключения травм. Эта методика соединила в себе, казалось бы, полные противоположности – умеренные травмоопасные и ударную результативность.

Занимающиеся должны усвоить теоретические знания:

- причины травм на занятиях.
- оказание первой доврачебной помощи.

Практически должны уметь:

- правильно производить разминку всех групп мышц.
- умело дозировать нагрузку на организм.
- технически правильно выполнять упражнения.
- строго выполнять заданный комплекс поочередно один за одним.

В ходе реализации программы подростки должны узнать новые теоретические знания о функциях и возможностях своего организма, о силовой нагрузке допустимой для подростков. Студенты получают знания и приобщаются к здоровому образу жизни через занятия силовой тренировкой.

4.Содержание изучаемого курса.

№	Теория	Часы
1	Оказание первой медицинской помощи.	2
2	Причина травм и их профилактика	2
3	Страховка при выполнении силовых упражнений	2
4	Правила хранения инвентаря	1
5	Техника безопасности при занятиях	1
	ИТОГО	8

Комплекс №1
1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	отдых
	<u>Грудь</u>	
Жим лёжа	3/12 повт.	2
Кроссоверы на блоках	3/12	2
	<u>Плечи</u>	
Жим сидя	3/12	2
Подъём перед собой на блоке	3/12	2
	<u>Трицепс</u>	
Узкий жим лёжа	3/12	2
Жим к низу	3/12	2
	<u>Пресс</u>	
Скручивание	2/15	2
Скручивание на блоке	2/15	2
	<u>Трапеция</u>	
Шраги	3/12	2

2 день

	<i>Ноги</i>	
Приседание	3/12 повт.	2
Жим ногами	3/12 повт.	2
Разгибание ног	3/15 повт.	2
Сгибание ног	3/15 повт.	2
	<i>Спина</i>	
Тяга к поясу	3/12	2
Широкая тяга к низу	3/12	2
Тяга пояса снизу	3/12	2
	<i>Бицепс</i>	
Подъем на блоке	3/12	2
Сгибание рук	3/12	2
	<i>Икры</i>	
Жим носками	2/12	2
Подъем на носки стоя	2/15	2

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс № 2

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	3/8-10	2
Наклон жим гантелей	3/8-10	2
Жим головой вниз	3/8-10	2
	Трицепс	
Узкий жим лежа	3/8-10	2
Отжимание на брусьях	3/8-10	2
	Пресс	
Обратное скручивание	3/10-15	2
Скручивание	3/15-20	2
	Спина	
Широкая тяга сверху	3/8-10	2
Тяга в наклоне	3/8-10	2
	Бицепс	
Подъем стоя	3/8-10	2
Подъем на пюпитре	3/8-10	2
	Предплечье	
Сгибание в запястьях	3/8-10	2

2 день

	Ноги	
Приседание	3/8-10	2
Жим ногами	3/8-10	2
	Икры	
Подъемы на носки стоя	3/8-10	2
Подъемы на носки сидя	3/8-10	2
	Дельта	
Жим сидя	3/8-10	2
Жим гантелей сидя	3/8-10	2
Тяга к подбородку	3/8-10	2
	Трапеция	
Шраги	3/8-10	2
	Пресс	
Подъем колен в висе	3/10-15	1
Обратное скручивание	3/12-15	1

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс №3

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	3/8-10	2
Наклон жим гантелей	3/8-10	2
Наклонное разведение	2/8-10	2
Кроссоверы	2/8-10	2
	Трицепс	
Узкий жим лежа	3/8-10	2
Отжимание на брусьях	2/8-10	2
Жим книзу	2/8-10	2
	Пресс	
Обратное скручивание	3/10-15	2
Скручивание	3/10-20	2
	Спина	
Широкая тяга сверху	3/8-10	2
Тяга в наклоне	3/8-10	2
Тяга к поясу сидя	2/8-10	2
Тяга прямыми руками	2/8-10	2
	Бицепс	
Подъемы стоя	3/8-10	2
Концентрационные подъемы	2/8-10	2
	Предплечье	
Сгибание в запястьях со штангой	3/8-10	2

2 день

	Ноги	
Приседание	3/8-10	2
Жим ногами	3/8-10	2
Разгибание ног	3/8-10	2
Сгибание ног лежа	3/8-10	2
	Икры	
Подъемы на носки	3/12-15	1
Подъемы на носки сидя	3/12-15	2
	Дельта	
Жим сидя	3/8-10	2
Тяга к подбородку	3/8-10	2
	Трапеция	
Шраги со штангой	2/8-10	1
Шраги с гантелями	2/8-10	1
	Пресс	
Подъемы ног в висе	3/10-15	2
Обратное скручивание	3/12-10-15	2

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс № 4

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	3/3-5	2
Наклон жим гантелей	3/3-5	2
Наклон разведение	2/5-6	2
	Трицепс	
Узкий жим лежа	3/3-5	2
Отжимание на брусьях	2/3-5	2
Жим к низу	2/5-6	2
	Пресс	
Обратные скручивания	3/10-15	1
Скручивание	3/10-15	1
	Спина	
Тяга в наклоне	3/3-5	2
Широкая тяга сверху	3/3-5	2
Тяга к поясу сидя	2/3-5	2
Тяга прямыми руками	2/5-6	2
	Бицепс	
Подъем стоя	3/3-5	2
Подъемы на пюпитре	2/5-6	2
	Предплечье	
Сгибание в запястье со штангой	3/5-6	2

2 день

	Ноги	
Приседание	3/3-5	2
Жим ногами	3/3-5	2
Разгибание ног	3/5-6	2
Сгибание ног лежа	3/5-6	2
	Икры	
Подъемы на носки стоя	3/12-15	2
Жим носками	2/12-15	2
Подъем на носки сидя	2/15-20	2
	Дельта	
Жим сидя	3/3-5	2
Тяга к подбородку	3/3-5	2
Подъемы в сторону	2/5-6	2
Подъемы в наклоне	5/5-6	2
	Пресс	
Подъемы ног в висе	3/10-15	2
Обратные скручивания	3/12-15	2

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс № 5

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	3/8-10	2
Наклон жим гантелей	3/8-10	2
Разведение	1/8-10	2
	Трицепс	
Узкий жим лежа	2/8-10	2
Французский жим лежа	1/8-10	2
Жим к низу	1/8-10	2
	Пресс	
Обратные скручивания	2/12-15	2
Скручивание	2/15-20	2
Скручивание на блоке	2/12-15	2
	Спина	
Тяги в наклоне	2/8-10	2
Широкие тяги сверху	2/8-10	2
Тяги к поясу сидя	1/8-10	2
	Бицепс	
Подъемы стоя	2/8-10	2
Подъемы на прокате	1/8-10	2
	Предплечье	
Сгибание в запястьях со штангой	2/8-10	2

2 день

	Ноги	
Приседание	2/8-10	2
Жим ногами	3/8-10	2
Разгибание ног	3/8-10	2
Сгибание ног	1/8-10	2
	Икры	
Подъемы на носки стоя	3/8-10	2
Подъем на носки сидя	2/15-20	2
Жим носками	2/12-15	2
	Дельта	
Жим сидя	2/8-10	2
Тяга к подбородку	2/8-10	2
Подъемы в наклоне	1/8-10	2
	Трапеция	
Шраги с гантелями	2/8-10	2
Шраги в Смите	2/8-10	2
	Пресс	
Подъемы ног в висе	2/12-15	2
Обратные скручивания	3/12-15	2
Подъемы ног	2/12-15	2

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс № 6

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	3/8-10	2
Наклон жим гантелей	3/8-12	3
Разведение	3/8-12	3
	Трицепс	
Отжимание на брусьях	3/8-12	2
Жим к низу	3/8-12	2
Разгибание из-за головы одной рукой	3/8-12	3
	Пресс	
Скручивание на блоке	3/15-20	1
Скручивание	3/10-15	1
	Спина	
Широкая тяга сверху	3/8-10	3
Тяга в наклоне	3/8-12	3
Тяга к поясу сидя	3/8-12	3
Тяга прямыми руками	3/8-12	3
	Бицепс	
Подъемы на блоке	3/10-12	3
	Предплечье	
Сгиб в запястьях со штангой	3/8-12	3
Обратный сгиб в запястьях	3/8-12	3

2 день

	Ноги	
Жим ногами	3/8-12	3
Разгибание ног	3/8-12	3
Сгибание ног	3/8-12	3
Разгибание из-за головы одной рукой	3/8-12	3
	Икры	
Жим носками	2/15-20	1
Подъем на носки, стоя, сидя	2/12-45	1
	Дельта	
Жим сидя	3/8-12	3
Тяга подбородку	3/8-12	3
	Трапеция	
Со штангой	3/8-12	3
С гантелями	3/8-12	3
	Пресс	
Подъемы ног	3/10-15	1
Обратные скручивания	3/12-15	1

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс № 7

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	3/5	2
Наклон жим гантелей	3/5	2
Разведение	3/5	2
	Трицепс	
Узкий жим лежа	3/5	2
Жим узкий	3/5	2
	Пресс	
Обратное скручивание	3/5-20	2
Скручивание	3/15-20	2
	Спина	
Тяга в наклоне	3/5	2
Широкая тяга сверху	3/5	2
Тяга к поясу сидя	3/5	2
	Бицепс	
Подъем стоя	3/5	2
	Предплечье	
Сгибание в запястьях со штангой	3/8-10	2

2 день

	Ноги	
Приседание	3/5	2
Жим ногами	3/5	2
Разгибание ног	3/5	2
Сгибание ног	3/5	2
	Игры	
Подъемы на носках	3/12-15	2
Жим носками	3/15-20	2
Подъемы на носках сидя	3/15-20	2
	Дельта	
Жим сидя	3/5	2
Тяга к подбородку	3/5	2
Подъемы в сторону	3/5	2
	Трапеция	
Шраги со штангой	3/5	2
Шраги с гантелями	3/5	2
	Пресс	
Подъемы ног в висе	3/10-15	1
Обратное скручивание	3/10-15	2
Скручивание	3/15-20	2

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--

Комплекс № 8

1 день

Наименование упражнений	Цикл выполнения	Отдых
	Грудь	
Жим лежа	8/12-14	2
Жим в наклоне	4/6-10	2
	Бицепс	
Подъемы стоя	4/8-12	2
Поочередные подъемы сидя	4/6-10	2
	Икры	
Подъем на носки	3/10-14	2
Жим носками	3/10-14	2
	Ноги	
Приседание	4/8-12	2
Разгибание ног	4/6-10	2
Сгибание ног	4/6-10	2
Тяга на прямых ногах	4/6-10	2

2 день

	Плечи	
Жим сидя	4/8-12	2
Разведение в стороны	4/6-10	2
Развод в наклоне	4/6-10	2
	Трицепс	
Жим узким хватом	4/8-12	2
Жим к низу на блоке	4/6-10	2
	Спина	
Становая тяга	4/8-12	2
Тяга за голову сидя	4/6-10	2
Тяга в наклоне	4/6-10	2
	Пресс	
Подъем ног в висе	4/6-10	2

3 день

Круговая тренировка.	
----------------------	--