



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное казённое общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Кадетская школа-интернат № 5 «Преображенский кадетский корпус»

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КШИ № 5

Година В.В.

«03» сентября 2018г.



Принято на педагогическом совете  
протокол от 31 августа 2018г. № 1

Дополнительная общеобразовательная программа  
секция «Силовая подготовка»

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучения: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор программы:  
Горелов Михаил Александрович  
педагог дополнительного образования  
2018/2019 учебный год

г. Москва

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, гармоничного развития детей и подростков, воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность. Силовая подготовка – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность силовой подготовки - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

### Актуальность программы

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

### Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

### Цель программы:

Привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

### Задачи программы:

#### Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики.

- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

#### Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема.

#### Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельности.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям спорта.

#### Условия реализации:

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 15 лет, независимо от физической подготовки. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: общекультурный - развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, обогащение опыта общения, совместной образовательной деятельности (занятия спортом).

Обучение юных атлетов проходит в один этап.

Этап – учебно-тренировочный 1 год обучения (1 год).

На этом этапе обучения, обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от психо-эмоционального состояния.

#### Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

#### Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- в парах, тройках

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие
- соревнование.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

- Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.
- Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.
- Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	144 часа

Методы обучения:

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- Словесные методы: Объяснение, указание, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)

- использование наглядных пособий (схемы, видео)

- имитация (подражание)

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)

- Практические методы:

- повторение упражнений без изменений, с изменениями

- тестирование

- тренировка

- игры, соревнования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу обучения предполагается, что у воспитанников должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- знание истории возникновения атлетической гимнастики
- уметь составлять комплекс упражнений для различных групп мышц
- знание техники безопасности
- приобщение к здоровому образу жизни
- знание основ личной гигиены, спортивного этикета
- повышение уровня силовой и функциональной подготовленности
- заинтересованность в регулярных занятиях атлетизмом
- совершенствование техники движений, автоматизация двигательных навыков
- ответственности, дисциплинированности, самостоятельности
- расширение общего кругозора
- развитие коммуникативных качеств
- соревнования
- тестирование
- анализ.

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают дети от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

В свою очередь их заинтересованность, положительные изменения физического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств, двигательного и психического развития, улучшение морально-этических и нравственных качеств находит живой отклик у педагога и вызывает стремление совершенствовать свою работу, стремиться к высокой результативности каждого воспитанника.

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка.

#### Основы знаний:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь)

## 2. Начальная система тренировки.

- анатомическое строение опорно-двигательного аппарата.
- мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты.
- биомеханические закономерности движений.
- базовые и изолирующие упражнения на основные группы мышц.
- основные принципы построения тренировки.

## 3. Практика.

- упражнения для плечевого пояса
- упражнения для мышц спины
- упражнения для брюшного пресса
- упражнения для мышц ног

### Задачи обучения

#### Образовательные:

- знакомство с историей развития атлетизма
- изучение специальной терминологии
- обучение правилам страховки и самостраховки
- обучение базовым и изолирующим упражнениям

#### Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема.
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, и опорно-двигательного аппарата.

#### Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни
- воспитание трудолюбия и дисциплины,
- воспитание психологической устойчивости

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-преподаватель атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляя себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

### Критерий оценки величины отягощения

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный - 100%	1
Околопредельный - 87%	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой - 62%	8-12
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

Нормирование нагрузки и определяется

степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

- к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

- к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);



- к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

- к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

- к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения предполагается, что учащиеся должны:

- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки
- повысить уровень физической подготовленности
- уметь составлять комплексы упражнений

### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Основные принципы построения тренировки	4	30	34
3.	Система постепенного увеличения отягощений	4	30	34
4.	Система построения круговой тренировки	4	30	34
5.	Система предельных отягощений	4	30	34
6.	Итоговое занятие	2	4	6

Итого:

144

## Содержание изучаемого курса

### 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание;

Практика: Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

### 2. Основные принципы построения тренировки

Теория: Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика: ОРУ (обще-развивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

### 3. Система постепенного увеличения отягощений

Теория: Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика: Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.

### 4. Система построения круговой тренировки

Теория: Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика: Выполнение упражнений в круговом цикле.

### 5. Система предельных отягощений.

Теория: Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений.

Практика: Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой.

Обеспечение страховки и само страховки.

6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

Практика: Показательные выступления.

Календарно- тематический план

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов
Сентябрь		
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	2
2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2
4	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2
5	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	2
6	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2
7	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2
8	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	2
		16 часов
Октябрь		
9	Правила выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах (особенности техники).	2
10	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.	2
11	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	2
12	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.	2
13	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.	2
14	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	2
16	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	2
17	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	2

18	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	2
		18 часов
Ноябрь		
19	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	2
20	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	2
21	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	2
22	Правила подбора веса штанги и гантелей.	2
23	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	2
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2
27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2
		18 часов
Декабрь		
28	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.	2
29	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2
30	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2
31	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2
32	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2
33	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2
34	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	2
35	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	2

		16 часов
Январь		
36	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.	
37	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	2
38	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	2
39	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	2
40	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2
41	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	2
42	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	2
		12 часов
Февраль		
43	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	2
44	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	2
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	2
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	2
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	2
48	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	2
49	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	2
50	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	2
		16 часов
Март		
51	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	2
52	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	2
54	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	2

55	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
56	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	2
57	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2
58	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.	2
		16 часов
Апрель		
58	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
59	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2
60	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	2
61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	2
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	2
64	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	2
65	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	2
66	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины и брюшного пресса.	2
		18 часов
Май		
67	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	2
68	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.	2
69	Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	2
70	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	2
71	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	2
72	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.	2
		12 часов
Итого:		144 часа

## Необходимый инвентарь для проведения секции

### «Атлетическая гимнастика»

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки
- Коврики

### Список литературы:

1. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
2. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.

4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 136с.
6. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
7. Е. Кузьмина «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.
8. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.
9. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
10. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.