

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ЛИЦЕЙ № 1535»

119048, г. Москва
ул. Усачева, д. 50

тел./факс: (499) 245-57-42

e-mail: 1535@edu.mos.ru
http://lyc1535.mskobr.ru/

ОКПО 42440322 ОГРН 1027700587672 ИНН 7704118139 КПП 770401001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Лицей № 1535



Т.В. Воробьева
« 21 » августа 2017 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**
Силовая подготовка

для учащихся 7-9 классов; 10-11 классов

Программа составлена
Учителем физической культуры
Яковлевой И.А.

МОСКВА
2017

Пояснительная записка

Аннотация к программе:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст учащихся – 7 -й – 11-ый классы

Форма обучения – теоретические и практические занятия

Количество учащихся в группе – от 8 до 20 человек

Количество групп – 3

Количество часов в неделю – 3 ч.

Программа секции силовой подготовки рассчитана на учащихся в возрасте от четырнадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Тренинг силовой подготовки – спорт в основе которого лежат тяжелая атлетика и культуризм, занятия этими видами спорта способствуют гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия позволяют:

- Развить скоростно-силовые способности занимающихся, позволяющие в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением силовых и волевых напряжений;
- Овладеть знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основ гигиены, питания и спортивной тренировки.

Занятия силовой подготовкой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке своих действий и возможностей, и эмоциональной саморегуляции.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание, ответственность, адекватная самооценка.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время тренировки, в

любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса и технике выполнения, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Занятия силовой подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений.

Цели и задачи

Цели:

- Формирование комплекса знаний, умений и навыков в области силовой подготовки;
- Знакомство учеников с разнообразием силовых видов спорта;
- Укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Увеличение массы мышц, развитие силы, общая и специальная выносливость;
- Обучение технике упражнений в силовых видах спорта;
- Привитие интереса к силовым видам спорта.
- Оздоровление и физическое и волевое развитие подростков и юношей.
- Развитие моральных и культурных качеств;
- Приобретение необходимого опыта преодоления трудностей;
- Основной целью кружка является пропаганда здорового образа жизни и профилактика против вредных привычек.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- *Познавательные:* приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основы спортивной тренировки;
- *Социальные:* воспитание ответственности, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
- *Спортивно-оздоровительные:* пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической подготовке;
- *Прикладные:* так как в повседневной деятельности: в трудовой, во время службы возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Формы реализации

В программе учебный материал дается в виде основных практических упражнений с теоретическими пояснениями в ходе выполнения, поэтому в

соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год. Количественный состав 1 группы 8 - 20 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В начале учебного года учащиеся проходят тестовое занятие, на котором фиксируются их результаты.

В середине и в конце учебного года проводятся итоговые тестовые занятия, на которых так же фиксируются результаты, для отслеживания динамики развития.

В конце года внутри кружка проводится соревнование в весовых категориях на сдачу техники, количественных и весовых максимумов.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю, общая загруженность - 3 часа.

Набор в группы осуществляется вне какой либо конкурсной основы. Необходимым условием для занятий является письменное согласие родителей.

Условия выполнения программы:

- Количество детей в каждой группе не более 20 человек.
- Занятия, должны проводиться в специально оборудованном зале, оснащённом вентиляционной системой с высотой потолка не менее 2,75м по центру зала.
- Наличие методического материала с описанием основных видов упражнений.

Задачи Теоретических и практических занятий:

1. Ознакомиться с основными образцами оборудования и инвентаря применяемых в силовой тренировке.
2. Изучить методику, методы и методические приёмы силовой подготовки.
3. Сформировать представление о специфике тренировочного процесса в силовых видах спорта.
4. Сформировать умения и навыки правильного выполнения упражнений и освоить технику базовых упражнений с отягощениями на различные мышечные группы.

5. Освоить основные принципы построения тренировочных занятий силовой направленности.
6. Ознакомиться с основными литературными источниками для самостоятельного углублённого изучения отдельных тем.

Требования к уровню освоения программы:

Для каждой группы занятия проходят один раз в неделю, каждое по 3 часа. Учебная программа проводится в форме лекционно - практических занятий и самостоятельной работы учащихся. По окончании годового обучения по программе «Силовая подготовка» учащиеся:

1. Должны знать методы и приёмы силовой подготовки.
2. Должны знать общие принципы организации тренировки по силовой подготовки.
3. Должны знать основные разновидности оборудования и инвентаря применяемого в силовой подготовке.
4. Должны уметь технически правильно и травмобезопасно выполнять базовые упражнения с отягощениями на различные мышечные группы
5. Должны уметь планировать и проводить собственное тренировочное занятие силовой направленности.

Занятия проходят на протяжении всего учебного года один раз в неделю продолжительностью по 3 часа и составляют 108 часов за учебный год.

Учебно – тематический план.

Радел/Тема	Количество часов			Вид занятий
	7-8	9	10-11	
I БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ				
1. Техника безопасности при работе с отягощениями	6	3	1	Лекция
2. Основные термины силовой подготовки	6	3	1	Лекция
3. Принципы силовой подготовки	3	1	1	Лекция, демонстрация.
4. Оборудование и инвентарь для силовой подготовки.	3	1	1	Лекция, демонстрация.
5. Мышечная система человека	3	3	1	Лекция, демонстрация.
II МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ				
1. Общая характеристика силовых способностей	3	2	1	Теория

2.	Общее представление о методике силовой подготовки	3	2	1	Теория
3.	Дифференцированная силовая тренировка быстрых и медленных мышечных волокон	5	4	4	Теория и практика
4.	Целенаправленное развитие гибкости в процессе силовой подготовки	5	4	4	Теория и практика
5.	Методика разгрузки опорно-двигательного аппарата в ходе силовой подготовки	5	4	4	Теория и практика
6.	Методы и методические приемы силовой подготовки	5	4	4	Теория и практика
7.	Методика применения вспомогательных средств в силовой подготовке	5	4	4	Теория и практика
8.	Организация тренировочных занятий по силовой подготовке	5	5	4	Теория и практика
III УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ					
1.	Общие правила травмобезопасности при выполнении упражнений	3	3	3	Теория и практика
2.	Классификация упражнений с отягощениями	3	3	3	Теория и практика
3.	Упражнения для мышц груди, плеч и верха спины	6	8	9	Практика
4.	Упражнения для мышц бицепса и верха спины	6	8	9	Практика
5.	Упражнения для мышц бедра и низа спины	6	8	9	Практика
6.	Упражнения для мышц голени	6	8	9	Практика
7.	Упражнения на мышцы живота	6	8	9	Практика
8.	Упражнения на мышцы кисти и предплечья	6	8	9	Практика
9.	Комплексные упражнения	6	8	9	Практика
IV СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА					

1. Бодибилдинг – Культуризм	3	3	3	Теория
2. Гиревой спорт	0	0	2	Теория
3. Тяжелая атлетика	0	3	3	Теория
Итого:	108	108	108	

Используемая литература (основная):

1. Брунгардт, К. Бодибилдинг : тренировка мышц живота / К. Брунгардт.– М. : АСТ : Астрель, 2002. – 255 с.
2. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2001.– 383 с.
3. Кеннеди, Р. Базовые программы для массивных мышц / Р. Кеннеди.М. : Терра – Спорт, 2000. – 200 с.
4. Новоселова, О. А. Основы теории и методики физического воспитания: Учеб. пособие / О. А. Новоселова, И. А. Шведкая, О. Д. Вандышева. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 67 с.
5. Ткачев, В. В. Основы техники, терминологии и классификации упражнений применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: Учеб. пособие / В. В. Ткачев. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК, 2004. – 33 с.
6. Уайдер, Дж. Бодибилдинг : фундаментальный курс Джо Уайдера / Дж.Уайдер ; пер. с англ. К. Савельева. – М. : Фаир, 2009. – 628 с.
7. Хабаров, А. А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов /А. А. Хабаров. – Краснодар : Кубанский учебник, 2000. – 73 с.
8. Хоули, З. Т. Оздоровительный фитнес / З. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – М. :Терра–спорт, 2000. – 161 с.
9. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс ; пер. с англ. А. Яценко, В. Левицкого. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
10. Шикунов, А. Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: Метод. реком. / А. Н. Шикунов, А. А. Кузьмин. – Тамбов, 2003.– 23 с.
11. Шикунов, А. Н. Очерки по истории, теории и методике гиревого спорта / А. Н. Шикунов. – Тамбов: Полиграф Сервис, 2005. – 76 с.
12. Щварцнегер, А. Энциклопедия бодибилдинга / А. Щварцнегер,Б. Доббинс. – М. : Эксмо, 2000. – 790 с.
13. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой тренировки:/Учеб. Пособие/Челябинск :Уральская академия, 2011. – 172 с.

Используемая литература (дополнительная)

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин.– М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Корягина Ю. В. Физиология силовых видов спорта: Учеб. пособие /Ю. В. Корягина. – Омск : СибГУФК, 2003. – 60 с.
3. Липченко, В. Я. Атлас нормальной анатомии человека: Учеб. пособие.– 2–е изд., перераб. и допол. / В. Я. Липченко, Р. П. Самусев. – М. : Медицина,1988. – 320 с.2.4 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник /Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.171.2.5 Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник / С. С. Михайлов.– М. : Сов. спорт, 2004. – 219 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель, 2003. – 863 с.2.7 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов .— М. : Сов. спорт, 2005. – 820 с. 2.8 Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта : учебник : пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл ; отв. ред. А. Яценко. – Киев : Олимпийская лит., – 2001. – 503 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта :Учеб. Пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 200