

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Гимназия № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Согласовано  
Протокол методического совета №1

от 23 августа 2016г.

Утверждаю

Директор ГБОУ  
Гимназия № 1516

Н.Л.Буканова

2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**Силовой атлетизм**

возраст обучающихся 15-18 лет, срок реализации – 2 года, базовый уровень

Программа составлена с опорой  
на методические материалы программы  
тренера ДЮСШ Ахметригиева Ю.Р

Москва  
2016

## Информация о программе.

Тип программы – модифицированная на основе программы тренера ДЮСШ Ахметрагиева Ю. Р.

Направление деятельности: физкультурно-спортивное.

Уровень освоения: 2 года.

Возрастной диапазон: 14-17 лет).

По уровню профессиональной подготовки её можно отнести к дополнительным общеразвивающим базовому уровню программам.

## Пояснительная записка

В секцию силового атлетизма привлекаются ребята старшей группы в возрасте 15 – 18 лет.

Количество занимающихся в секции – 15 человек.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю.

Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по силовому атлетизму и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по силовому атлетизму на 108 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений.

На освободившееся место в течение учебного года может быть принят новый учащийся по результатам тестирования при условии соответствия контрольным нормативам соответствующего года обучения.

Целью программы является приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Силовой атлетизм - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой

деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях

Образовательные и воспитательные задачи программы:

Содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленным знаниям отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки силовым атлетизмом посредством факультативных занятий;

- выявить и развивать детей и их возможности;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-принцип учёта возрастных особенностей;

-принцип доступности и последовательности;

-принцип научности (на основе современных научных данных);

-принцип индивидуализации;

-принцип актуальности;

-принцип результативности.

Структура и содержание учебного процесса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний физической культуры» (информативный компонент). «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование» (операционный компонент). «Ценностные ориентации» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний физической культуры» разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Можно выделить четыре типа занятий:

- 1) занятия смешанного типа;
- 2) теоретические занятия;
- 3) практические занятия;
- 4) контрольно-учетные занятия.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

В учебном материале для занимающихся 15–17 лет увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

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.

Учебно-тематический план занятий по силовому атлетизму  
1-ый год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего
1	«Основы знаний».	-	-	В процессе занятий
2	Начальная система тренировки.	1	40	41
3	Система постепенного повышения тренировочного отягощения.	1	20	21
4	Статическая система.	1	20	21
5	Система предельных отягощений.	1	13	14
6	Система пирамид.	1	10	11
	Итого.	5	103	108

Учебно-тематический план занятий по силовому атлетизму  
2-ой год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего
1	«Основы знаний»	-	-	В процессе занятий
2	Начальная система тренировки	1	20	21
3	Система постепенного повышения тренировочного отягощения	1	30	31
4	Статическая система	1	20	21
5	Система предельных отягощений	1	18	19
6	Система пирамид	1	15	16
	Итого	5	103	108

## **Содержание программы для учащихся**

Теоретическая подготовка

*Основы знаний физической культуры:*

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях силовым атлетизмом;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- 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);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование

*Общеразвивающие упражнения* для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

*Специальные упражнения* состоят из упражнений с гантелями и упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

## **Методические условия реализации программы**

Для реализации программы силового атлетизма необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же силовым атлетизмом должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

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 общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта. Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

## Требования к уровню физической подготовленности

№	Контрольные упражнения.	Возраст (лет)		
		15	16	17
1	Прыжок в длину с места (см).	220(м)	230(м)	245(м)
		198(д)	210(д)	225(д)
2	Челночный бег 3x10	7,9(м)	7,3(м)	7,2(м)
		8,3(д)	7,8(д)	7,6(д)
3	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8(м)	10(м)	12(м)
		20(д)	25(д)	30(д)
4	Бег 30 м. (с)	4,4(м)	4,3(м)	4,2(м)
		4,9(д)	4,8(д)	4,7(д)
5	Подъём туловища в сед за 30 сек. (кол-во раз)	24(м)	27(м)	30(м)
		22(д)	25(д)	28(д)

Тренер-преподаватель по силовому атлетизму 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, заставляют 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 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 силовым атлетизмом 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).

Педагогический контроль осуществляется в виде промежуточной аттестации учащихся, которая позволяет выявить уровень усвоения программы. Она происходит два раза в год по окончании каждой темы. В основе проверки лежат знания, умения и навыки, изложенные в конце каждого из изученных разделов, составляющих содержание программы. Используются такие формы контроля, как: тестирование, зачёты.

### **Методика занятий**

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, скакалки, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), беговые и прыжковые упражнения. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

Необходимый инвентарь для проведения секции «Силовой атлетизм»

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга со съёмными блинами.
- Штанга с изогнутым грифом
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки
- Коврики

Все занятия, которые проводятся в секции, должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально – волевые качества.

Воспитанию учеников способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример преподавателя.

# Краткое описание содержания программного материала (1-ый год обучения)

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Техника безопасности и правила поведения в тренажёрном зале. Ознакомление с программой. Правила выполнения базовых и локальных упражнений для различных групп мышц.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Общеразвивающие упражнения:* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения без предметов и с предметами на месте. Упражнения с гимнастическими палками.

*Ходьба и бег:* Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег с подскоками.

*Прыжковые упражнения:* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки с поворотами на 90° и 180°. Прыжки с ноги на ногу.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данный раздел входят:

- Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей
- Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей
- Базовые упражнения для мышц туловища
- Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса
- Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса
- Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей
- Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей

# Краткое описание содержания программного материала (2-ой год обучения)

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Техника безопасности и правила поведения в тренажёрном зале. Ознакомление с программой. Принципы составления комплекса силовых упражнений. Правила страховки партнёров во время занятий.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Общеразвивающие упражнения:* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения без предметов и с предметами на месте. Упражнения с гимнастическими палками.

*Ходьба и бег:* Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег с подскоками.

*Прыжковые упражнения:* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки с поворотами на 90° и 180°. Прыжки с ноги на ногу.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данный раздел входят:

- Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей
- Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей
- Базовые упражнения для мышц туловища
- Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса
- Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса
- Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей
- Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей
- Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища
- Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища
- Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса
- Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса

## Требования к качеству освоения программного материала

1-ый год обучения	2-ой год обучения
<p><b>Знать и иметь представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о технике выполнения базовых и подготовительных упражнений.</li> <li>- об истории возникновения и развитии тяжёлоатлетических видов спорта;</li> <li>- о технике безопасности на уроках по силовому атлетизму;</li> </ul>	<p><b>Знать и иметь представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о составлении комплекса силовых упражнений;</li> <li>- об истории возникновения тяжёлоатлетических видов спорта;</li> <li>- о технике безопасности на уроках по силовому атлетизму.</li> </ul>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять базовые упражнения на различные группы мышц;</li> <li>- выполнять локальные упражнения на различные группы мышц;</li> <li>- выполнять подготовительные упражнения;</li> <li>- составлять различные комплексы упражнений на тренажёрах;</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять различные комплексы силовых упражнений, используя весь имеющийся инвентарь и оборудование;</li> <li>- правильно выполнять базовые упражнения;</li> <li>- правильно выполнять локальные и подготовительные упражнения;</li> <li>- контролировать своё морфофункциональное состояние во время занятий силовым атлетизмом;</li> <li>- страховать и помогать партнёру при работе со штангой и гантелями.</li> </ul>

## Литература

1. 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.
2. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: [http://www. diplom.](http://www.diplom) – Дата доступа: 15.12.2007.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
6. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А. А. Гужаловский, С. Д. Бойченко. – Минск, 1999.