

Управление образованием администрации города Юрги  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Сибиряк» г. Юрги»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 31.08.2021г



Дополнительная общеобразовательная программа:  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Силовая подготовка 3»**  
физкультурно-спортивной направленности  
базового уровня  
Возраст детей: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 года (216 часов)

Разработчик:  
Митрофанова Ирина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Управление образованием администрации города Юрги  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Сибиряк» г. Юрги»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 31.08.2021г



Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«ЦВР «Сибиряк» г. Юрги»  
С. А. Шилова  
Пр. № 114 от 01.09.2021г.  
01.09.2021г.

Дополнительная общеобразовательная программа:  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Силовая подготовка 3»**  
физкультурно-спортивной направленности  
базового уровня  
Возраст детей: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 года (216 часов)

Разработчик:  
Митрофанова Ирина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1.	Раздел№1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
2.	Пояснительная записка.....	3
3.	Цели и задачи.....	4
4.	Учебно-тематический план.....	6
5.	Содержание программы.....	6
6.	Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
7.	Календарный учебный график.....	9
8.	Условия реализации программы.....	19
9.	Формы аттестации.....	19
10.	Методическое обеспечение программы.....	19
11.	Список литературы для педагога.....	21
12.	Список литературы для учащихся.....	21
13.	Приложение .....	22

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа: «Силовая подготовка» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, построена на основании нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровней. Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки. Занятия отягощениями – это источник здоровья, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

### **Программа основывается на ряде нормативных документов:**

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Закона «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальных актов МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги» (устав, учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и др.).

**Актуальность программы** - определяется в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Программа

направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям.

**Адресат программы** рассчитан для юношей и девушек в возрасте от 11 до 18 лет.

**Уровень сложности программы** – стартовый.

**Педагогическая целесообразность** является её целенаправленность на использование здоровьесберегающих технологий в процессе занятий в связи с тем что в настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальны.

**Цель данной программы:** является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья и адаптация учащихся к условиям современной жизни.

**Задачи:**

- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- сохранять и укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать их физические качества и двигательные способности с учетом индивидуальных особенностей;
- устранять недостатки в физическом развитии учащихся;
- формировать стойкий интерес к занятиям силовой подготовки;
- воспитывать у детей и молодёжи морально-волевые качества, готовность к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины;
- создавать необходимые условия для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.
- способствовать выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.

**Отличительной особенностью**, данной программы является следующее:

- представлена содержанием нескольких видов спорта и спортивных дисциплин, где силовая подготовка имеет первостепенное значение;
- темы разделов в программе подобраны на основе изученного передового педагогического опыта с учетом возрастных особенностей учащихся и годом их обучения.

**Формы и режим занятий:** очная; групповая, коллективная, индивидуальная; наполняемость учебной группы обучения согласно уставу учреждения: состав учебной группы – смешанный.

Особенности приёма в объединение - наличие допуска к обучению с предоставлением справки от врача.

**Срок реализации программы** обучения по 216 часов в год, в том числе теории и практики. Учебные занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 2 занятия, либо 2 раза в неделю по 3 занятия, продолжительность каждого занятия – 45 минут.

**Ожидаемые результаты к концу года:**

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений.

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию,
- развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр.
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, взаимопомощи),
- приобретение соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом,
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта,
- проявление интереса к занятиям силовой подготовки.

Содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом году обучения. Запланировано много часов для подготовки и проведения соревнований, что дает возможность каждому учащемуся самовыражения, закаляет волю, характер, положительно сказывается на общефизическом развитии.

## Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Занятие по Т.Б. Физическая культура и спорт в России.	2	-	2	Стартовая диагностика
2	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	2	Индивидуальный опрос.
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Виды силовых видов спорта, правила соревнований, их организация и проведение.	2	8	10	Самоконтроль
4	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения упражнений с отягощениями.	14	70	84	Промежуточная диагностика
5	Тяжелая атлетика, гиревой спорт.	6	26	32	Самоконтроль
6	Пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика.	4	28	32	Индивидуальный опрос.
7	Армрестлинг, силовой экстрим.	10	24	34	Итоговая диагностика
8	Контрольные «прикидки» и соревнования.	2	18	20	Участие в соревнованиях
	Итого:	87	129	216	

### Содержание программы

#### Тема 1. – 2ч.

##### Теория 2ч. Практика 0ч.

Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Беседа о силовых видах спорта. Физическая культура и спорт в России.

#### Тема 2. - 2ч.

##### Теория 2ч. Практика 0ч.

Общие сведения о строение организма человека. Физические упражнения их влияние на здоровье человека.

#### Тема3. – 10ч.

##### Теория 2ч.

Общая и специальная физическая подготовка. Описание общефизических и специальных комплексов упражнений.

### **Практика 8ч.**

Характеристика применяемого упражнения. Наглядный показ и отработка общеразвивающих упражнений.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине; на перекладине подъём силой; упражнения на растягивание.

**Лёгкая атлетика:** бег: с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим стартовым ускорением, челночный бег, кросс; прыжки: на месте (на одной ноге), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места, прыжки в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см; броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками, метание малого мяча правой и левой руками; выбегание с низкого старта на 20 м; метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя. Отработка техники физических упражнений, направленных на развитие физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

### **Тема 4. – 84ч.**

#### **Теория 14ч.**

Совершенствование техники выполнения упражнений штангой, гирями, снарядами. Наглядный показ выполнения упражнений.

#### **Практика 70ч.**

Тренировочные занятия по отработке техники выполнения упражнений со штангой, гирями, снарядами, выполнение упражнений на различные группы мышц.

Упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, 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. Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%.

### **Тема 5. – 32ч.**

#### **Теория 6ч.**

Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям. Правила проведения и участия в соревнованиях. Индивидуальный подход к подростку в вопросах психологической подготовки.

#### **Практика 26ч.**



Применение усвоенных знаний и умений на практике, при участии в соревнованиях.

**Тема 6. – 32ч.**

**Теория 4ч.**

Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

**Практика 28ч.**

Выполнение изолирующих упражнений на группы мышц со «свободными» весами и на тренажёрах.

**Тема 7. – 34ч.**

**Теория 10ч.**

Разучивание техники и тактики борьбы на руках.

**Практика 24ч.**

Выполнение подготовительных упражнений для метаний снарядов.

**Тема 8. – 20ч.**

**Теория 2ч.**

Выполнение соревновательных упражнений: приседание со штангой, становая тяга, жим штанги лёжа и подготовительных упражнений со штангой и гантелями.

**Практика 18ч.**

Участие в соревнованиях разного уровня с учетом физической и психологической подготовки учащихся.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является самостоятельным документом:

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1</b>				<b>2</b>	<b>Введение. Занятие по Т.Б. Физическая культура и спорт в России.</b>		
1.1	09	1	Групповая, словесная	1	Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Беседа о силовых видах спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
1.2	09	1	Групповая, словесная	1	Физическая культура и спорт в России	Спорт зал	Опрос, Беседа
<b>2</b>				<b>2</b>	<b>Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>		
2.1	09	1	Групповая, словесная	1	Общие сведения о строение организма человека	Спорт зал	Опрос, Беседа
2.2	09	1	Групповая, словесная	1	Физические упражнения их влияние на здоровье человека	Спорт зал	Опрос, Беседа
<b>3</b>				<b>10</b>	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Виды силовых видов спорта, правила соревнований, их организация и проведение.</b>		
3.1	09	1	Групповая, словесная	1	Врачебный контроль в спорте	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.2	09	1	Групповая, словесная	1	Гигиена при занятиях спортом	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.3	09	2	Групповая, словесная	1	Силовые виды спорта, их классификация	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.4	09	2	Групповая, словесная	1	Тяжёлая атлетика как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.5	09	2	Групповая, словесная	1	Пауэрлифтинг как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.6	09	2	Групповая, словесная индивид.	1	Гиревой спорт как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.7	09	2	Групповая, словесная, индивиду.	1	Легкоатлетические метания	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.8	09	2	Групповая, словесная, индивид.	1	Армрестлинг как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.9	09	3	Групповая, словесная, индивид.	1	Силовой экстрим как вид спорта	Спорт зал	Опрос, Беседа
3.10	09	3	Групповая, индивид.	1	Правила проведения соревнований и их организация	Спорт зал	Опрос, Беседа
<b>4</b>				<b>84</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения упражнений с</b>		

				<b>отягощениями.</b>			
4.1	09	3	Групповая, индивид.	1	Краткое разъяснение, для чего нужна Физическая подготовка, что она даёт, какие физические качества развивает у спортсмена подростка.	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.2	09	3	Групповая, индивид.	1	Краткое разъяснение, для чего нужна спец. Физическая подготовка, что она даёт, какие физические качества развивает у спортсмена подростка.	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.3	09	3	Групповая, индивид.	1	Физические качества спортсмена - тяжелоатлета, пауэрлифтера.	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.4	09	3	Групповая, индивид.	1	Физические качества спортсмена - гиревика	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.5	09	4	Групповая, индивид.	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.6	09	4	Групповая, индивид.	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации пауэрлифтинг	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.7	09	4	Групповое	1	Наглядный показ по совершенствованию упражнений по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по специализации гиревой спорт	Спорт зал	Наблюд.
4.8	09	4	Групповая, индивид.	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюд.
4.9	09	4	Групповое, коллективное	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюд.
4.10	09	4	Групповое, коллективное	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации лёгкоатлетические метания	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.11	10	5	Групповое, коллективное	1	Краткое разъяснение по теме: «Биомеханика физических упражнений» по специализации армрестлинг	Спорт зал	Опрос, Беседа
4.12	10	5	Групповое, коллективное	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюд.
4.13	10	5	Групповое индивид.	1	Повторение специальных физических упражнений по	Спорт зал	Наблюд.

					специализации тяжёлая атлетика		
4.14	10	5	Групповое индивид.	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных физических упражнений по специализации тяжёлая атлетика	Спорт зал	Наблюд.
4.15	10	5	Групповое индивид.	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации пауэрлифтинг	Спорт зал	Наблюд.
4.16	10	5	Групповое индивид.	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации атлетическая гимнастика	Спорт зал	Наблюд.
4.17	10	6	Групповое индивид.	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика	Спорт зал	Наблюд.
4.18	10	6	Групповое индивид.	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных физических упражнений по специализации пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика	Спорт зал	Наблюд.
4.19	10	6	Групповое индивид.	1	Наглядный показ по совершенствованию упражнений по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюд.
4.20	10	6	Групповое индивид.	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюд.
4.21	10	6	Групповое индивид.	1	Повторение специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюд.
4.22	10	6	Групповое индивид.	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюд.
4.23	10	7	Групповое индивид.	1	Наглядный показ упражнений по развитию биомеханической устойчивости	Спорт зал	Наблюд.
4.24	10	7	Групповое индивид.	1	Усвоение упражнений по развитию устойчивости в соревновательных упражнениях	Спорт зал	Наблюд.
4.25	10	7	Групповое индивид.	1	Повторение специальных упражнений по развитию устойчивости	Спорт зал	Наблюд.

					соревновательных упражнениях		
4.26	10	7	Групповое, словесные	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию устойчивости в соревновательных упражнениях	Спорт зал	Наблюд.
4.27	10	7	Групповое, словесные, индивид.	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию гибкости	Спорт зал	Наблюд.
4.28	10	7	Групповое, словесные, индивид.	1	Усвоение специальных физических упражнений по специализации легкоатлетические метания	Спорт зал	Наблюд.
4.29	10	8	Групповое, словесные, индивид.	1	Повторение специальных упражнений по развитию гибкости	Спорт зал	Наблюд.
4.30	10	8	Групповое, словесные, индивид.	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию гибкости	Спорт зал	Наблюд.
4.31	10	8	Групповое, индивид.	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюд.
4.32	10	8	Групповое, индивид.	1	Усвоение упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюд.
4.33	10	8	Групповое, индивид.	1	Повторение специальных упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюд.
4.34	10	8	Групповое, индивид.	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию быстроты	Спорт зал	Наблюд.
4.35	11	9	Групповое, индивид.	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюд.
4.36	11	9	Групповое, индивид.	1	Усвоение упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюд.
4.37	11	9	Коллективная, групповая	1	Повторение специальных упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюд.
4.38	11	9	групповая	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию выносливости	Спорт зал	Наблюд.
4.39	11	9	групповая	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюд.
4.40	11	9	Групповое, индивид.	1	Усвоение упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюд.
4.41	11	10	Групповое, коллективное	1	Повторение специальных упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюд.

4.42	11	10	Групповое, коллективное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию ловкости	Спорт зал	Наблюд.
4.43	11	10	Групповое, коллективное	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюд.
4.44	11	10	Групповое, коллективное	1	Усвоение упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюд.
4.45	11	10	Групповое, коллективное	1	Повторение специальных упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюд.
4.46	11	10	Групповое, коллективное	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию координационных способностей	Спорт зал	Наблюд.
4.47	11	11	Групповое, коллективное	1	Наглядный показ специальных упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюд.
4.48	11	11	Групповое, коллективное	1	Усвоение упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюд.
4.49	11	11	Групповое, коллективное	1	Повторение специальных упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюд.
4.50	11	11	Индивид.	1	Закрепление, сдача зачёта подростками специальных упражнений по развитию силы	Спорт зал	Наблюд.
4.51	11	11	Индивид. групповая	1	Упражнения со свободными весами	Спорт зал	Наблюд.
4.52	11	11	Индивид.	1	Упражнения с гантелями	Спорт зал	Наблюд.
4.53	11	12	Индивид. групповая	1	Упражнения на тренажёрах	Спорт зал	Наблюд.
4.54	11	12	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие мышц спины	Спорт зал	Наблюд.
4.55	11	12	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие мышц ног	Спорт зал	Наблюд.
4.56	11	12	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие дельтовидных мышц	Спорт зал	Наблюд.
4.57	11	12	Индивид. групповая	1	Упражнение на развитие мышц рук	Спорт зал	Наблюд.
4.58	11	12	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие мышц груди	Спорт зал	Наблюд.
4.59	12	13	Индивид. групповая	1	Упражнение на развитие мышц живота	Спорт зал	Наблюд.
4.60	12	13	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие четырёхглавой мышцы бедра	Спорт зал	Наблюд.
4.61	12	13	Индивид. групповая	1	Комплексная тренировка	Спорт зал	Наблюд.
4.62	12	13	Индивид. групповая	1	Тяговые упражнения	Спорт зал	Наблюд.

4.63	12	13	Индивид. групповая	1	Повторение. Тяговые упражнения	Спорт зал	Наблюд.
4.64	12	13	Индивид. групповая	1	Жимовые упражнения.	Спорт зал	Наблюд.
4.65	12	14	Индивид. групповая	1	Повторение. Жимовые упражнения	Спорт зал	Наблюд.
4.66	12	14	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюд.
4.67	12	14	Индивид. групповая	1	Повторение. Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюд.
4.68	12	14	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие быстроты	Спорт зал	Наблюд.
4.69	12	14	Индивид. групповая	1	Повторение. Упражнения на развитие быстроты	Спорт зал	Наблюд.
4.70	12	14	Индивид. групповая	1	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюд.
4.71	12	15	Индивид. групповая	1	Повторение. Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюд.
4.72	12	15	Индивид. групповая	1	Упражнения с набивными мячами	Спорт зал	Наблюд.
4.73	12	15	Индивид. групповая	1	Повторение. Упражнение с набивными мячами	Спорт зал	Наблюд.
4.74	12	15	Индивид. групповая	1	Кроссовый бег	Спорт зал	Наблюд.
4.75	12	15	Индивид. групповая	1	Спринтерский бег	Спорт зал	Наблюд.
4.76	12	15	Индивид. групповая	1	Спец. Упражнения со снарядами легкоатлетическими	Спорт зал	Наблюд.
4.77	12	16	Индивид. групповая	1	Толкание ядра. Метания	Спорт зал	Наблюд.
4.78	12	16	Индивид. групповая	1	Имитационные упражнения в тренировке	Спорт зал	Наблюд.
4.79	12	16	Групповая	1	Негативные фазы подъема отягощений	Спорт зал	Наблюд.
4.80	12	16	Групповая	1	Суплинация при подъеме отягощений	Спорт зал	Наблюд.
4.81	12	16	Групповая	1	Борьба на руках.	Спорт зал	Наблюд.
4.82	12	16	Групповая	1	Комплексная тренировка с отягощениями	Спорт зал	Наблюд.
4.83	01	17	Групповая	1	Итоговые занятия, проведение соревнования с подростками секции по упражнениям, характерным для силовых видов спорта	Спорт зал	Наблюд.
4.84	01	17	Групповая	1	Итоговое занятие по спец. Физической подготовке	Спорт зал	Наблюд.
<b>5</b>				<b>32</b>	<b>Тяжелая атлетика, гиревой спорт.</b>		
5.1	01	17	Групповая, словесная	1	История развития тяжелой атлетики	Спорт зал	Опрос, Беседа
5.2	01	17	Групповая, словесная	1	Советские и российские спортсмены на международных соревнованиях	Спорт зал	Опрос, Беседа

5.3	01	17	Индивид. групповая	1	Соревновательные упражнения в тяжёлой атлетике	Спорт зал	Опрос, Беседа
5.4	01	17	Индивид. групповая	1	Специальная физическая подготовка тяжелоатлета	Спорт зал	Наблюод.
5.5	01	18	Индивид. групповая	1	Рывок штанги	Спорт зал	Наблюод.
5.6	01	18	Индивид. групповая	1	Толчок штанги, Фазы толчка	Спорт зал	Наблюод.
5.7	01	18	Индивид. групповая	1	Взятие штанги на грудь, техника выполнения	Спорт зал	Наблюод.
5.8	01	18	Индивид. групповая	1	Толчок штанги от груди, техника выполнения	Спорт зал	Наблюод.
5.9	01	18	Индивид. групповая	1	Подсед при рывке штанги	Спорт зал	Наблюод.
5.10	01	18	Индивид. групповая	1	Подсед при толчке штанги	Спорт зал	Наблюод.
5.11	01	19	Индивид. групповая	1	Ножницы и швунг. Техника выполнения	Спорт зал	Наблюод.
5.12	01	19	Индивид. групповая	1	Специальные упражнение для рывка	Спорт зал	Наблюод.
5.13	01	19	Индивид. групповая	1	Специальные упражнения для толчка	Спорт зал	Наблюод.
5.14	01	19	Индивид. групповая	1	Прыжковые упражнения. Их применение в учебно- тренировочном процессе	Спорт зал	Наблюод.
5.15	01	19	Индивид. групповая	1	Выполнение соревновательных упражнений	Спорт зал	Наблюод.
5.16	01	19	Индивид. групповая	1	Повторение. Выполнение соревновательных упражнений	Спорт зал	Наблюод.
5.17	01	20	Индивид. групповая	1	История развития гиревого спорта	Спорт зал	Наблюод.
5.18	01	20	групповая	1	Организация соревнований по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюод.
5.19	01	20	Индивид. групповая	1	Толчок гири от груди	Спорт зал	Наблюод.
5.20	01	20	Индивид. групповая	1	Толчок двух гирь от груди	Спорт зал	Наблюод.
5.21	01	20	Индивид. групповая	1	Толчок двух гирь по длинному циклу	Спорт зал	Наблюод.
5.22	01	20	Индивид. групповая	1	Рывок гири. Техника выполнения	Спорт зал	Наблюод.
5.23	02	21	Индивид. групповая	1	Совершенствование техники толчка гирь	Спорт зал	Наблюод.
5.24	02	21	Индивид. групповая	1	Совершенствование техники рывка гири	Спорт зал	Наблюод.
5.25	02	21	Групповая	1	Специальные физические упражнения для развития хвата	Спорт зал	Наблюод.
5.26	02	21	Индивид. групповая	1	Подготовка гирь при выполнения упражнений	Спорт зал	Наблюод.
5.27	02	21	Индивид. групповая	1	Толчок гирь до 2 минут	Спорт зал	Наблюод.
5.28	02	21	Индивид.	1	Рывок гирь до 4 минут	Спорт зал	Наблюод.



			групповая				
5.29	02	22	Индивид. групповая	1	Выносливость и ее развитие при занятием гиревым спортом	Спорт зал	Наблюд.
5.30	02	22	Индивид. групповая	1	Выполнения толчка двух гирь до отказа	Спорт зал	Наблюд.
5.31	02	22	Индивид. групповая	1	Выполнения рывка гири до отказа	Спорт зал	Наблюд.
5.32	02	22	Индивид. групповая	1	Развитие выносливости при занятии гиревым спортом	Спорт зал	Наблюд.
<b>6</b>				<b>32</b>	<b>Пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика.</b>		
6.1	02	22	Групповая, словесная	1	История развития пауэрлифтинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.2	02	22	Групповая, словесная	1	Специальная физическая подготовка пауэрлифтера	Спорт зал	Наблюд.
6.3	02	23	Групповая	1	Силовая подготовка пауэрлифтеров	Спорт зал	Наблюд.
6.4	02	23	Групповая	1	Жим лежа. Фазы подъёма	Спорт зал	Наблюд.
6.5	02	23	Групповая	1	Повторение. Жим лежа. Фазы подъёма	Спорт зал	Наблюд.
6.6	02	23	Групповая	1	Совершенствование жима лежа.	Спорт зал	Наблюд.
6.7	02	23	Групповая	1	Расчёт нагрузки при выполнении жима лёжа	Спорт зал	Наблюд.
6.8	02	23	Групповая	1	Выполнение жима лёжа до отказа	Спорт зал	Наблюд.
6.9	02	24	Групповая	1	Приседание со штангой на плечах	Спорт зал	Наблюд.
6.10	02	24	Групповая	1	Повторение. Приседание со штангой на плечах	Спорт зал	Наблюд.
6.11	02	24	Групповая	1	Совершенствование. Приседание со штангой на плечах	Спорт зал	Наблюд.
6.12	02	24	Групповая	1	Приседание со штангой на плечах. Страховка.	Спорт зал	Наблюд.
6.13	02	24	Групповая	1	Становая тяга	Спорт зал	Наблюд.
6.14	02	24	Групповая	1	Становая тяга. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
6.15	03	25	Групповая	1	Становая тяга. Совершенствование техники	Спорт зал	Наблюд.
6.16	03	25	Групповая	1	Становая тяга. Фазы подъёма	Спорт зал	Наблюд.
6.17	03	25	Групповая	1	Становая тяга. Техника сумо	Спорт зал	Наблюд.
6.18	03	25	Групповая	1	Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.19	03	25	Групповая	1	Оборудование в зале пауэрлифтинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.20	03	25	Групповая	1	Выполнение соревновательных упражнений пауэрлифтинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.21	03	26	Групповая	1	История развития бодибилдинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.22	03	26	Групповая	1	Соревновательный культуризм. Правила проведения соревнований	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.23	03	26	Групповая	1	Упражнения, направленные на	Спорт зал	Опрос,

					развитие грудных мышц		Беседа
6.24	03	26	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие бицепса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.25	03	26	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие трицепса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.26	03	26	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие дельтовидных мышц	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.27	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие мышц спины	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.28	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие квадрицепса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.29	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие мышц голени и пресса	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.30	03	27	Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие бицепса бедра	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.31	03	27	Групповая	1	Рельеф и пропорция в бодибилдинге	Спорт зал	Опрос, Беседа
6.32	03	27	Групповая	1	Питание культуриста	Спорт зал	Опрос, Беседа
<b>7</b>				<b>34</b>	<b>Армрестлинг, силовой экстрим.</b>		
7.1	03	28	Групповая, словесная	1	Легкая атлетика. История развития	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.2	03	28	Групповая	1	Виды легкой атлетики	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.3	03	28	Групповая	1	Снаряды соревновательные	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.4	03	28	Групповая	1	Метание мяча	Спорт зал	Наблюд.
7.5	03	28	Групповая	1	Метание мяча. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.6	03	28	Групповая	1	Метание мяча. Совершенствование техники	Спорт зал	Наблюд.
7.7	04	29	Групповое, индивид.	1	Метание мяча на технику исполнения	Спорт зал	Наблюд.
7.8	04	29	Групповое, индивид.	1	Метание мяча на технику исполнения. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.9	04	29	Групповое, индивид.	1	Совершенствование отдельных элементов техники метания	Спорт зал	Наблюд.
7.10	04	29	Групповое, индивид.	1	Основы техники метания легкоатлетических снарядов	Спорт зал	Наблюд.
7.11	04	29	Групповое, индивид.	1	Основы техники метания легкоатлетических снарядов. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.12	04	29	Коллективная, групповая	1	Биомеханика движений при метаниях	Спорт зал	Наблюд.
7.13	04	30	групповая	1	Биомеханика движений при метаниях. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.14	04	30	Групповая	1	Локомоции. Виды локомоций	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.15	04	30	Групповая	1	Локомоции. Виды локомоций. Повторение	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.16	04	30	Групповая	1	Борьба. Виды борьбы	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.17	04	30	Групповая	1	Борьба на поясах	Спорт зал	Наблюд.

7.18	04	30	Групповая	1	Борьба на поясах. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.19	04	31	Групповая	1	Борьба сумо	Спорт зал	Наблюд.
7.20	04	31	Групповая	1	Борьба сумо. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.21	04	31	Групповая	1	Самбо, дзюдо	Спорт зал	Наблюд.
7.22	04	31	Групповая	1	Греко-римская и вольная борьба	Спорт зал	Наблюд.
7.23	04	31	Групповая	1	История развития армрестлинга	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.24	04	31	Групповая	1	Физическая подготовка борца на руках	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.25	04	32	Групповое, индивид.	1	Специальная физическая подготовка	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.26	04	32	Групповое, индивид.	1	Техника и тактика борьбы	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.27	04	32	Групповое, индивид.	1	Техника и тактика борьбы. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
7.28	04	32	Групповое, индивид.	1	Техника и тактика борьбы. Совершенствование	Спорт зал	Наблюд.
7.29	04	32	Групповое, индивид.	1	Борьба на левой руке	Спорт зал	Наблюд.
7.30	04	32	Коллективная, групповая	1	Борьба на правой руке	Спорт зал	Наблюд.
7.31	05	33	групповая	1	Тактика борьбы в крюк	Спорт зал	Наблюд.
7.32	05	33	групповая	1	Силовой экстрим. История развития	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.33	05	33		1	Подготовка спортсмена в силовом экстриме	Спорт зал	Опрос, Беседа
7.34	05	33	Групповое, индивид.	1	Основные упражнения в силовом экстриме	Спорт зал	Опрос, Беседа
<b>8</b>				<b>20</b>	<b>Контрольные «прикидки» и соревнования.</b>		
8.1	05	33	Групповое, индивид.	1	Прикидка на жим лежа	Спорт зал	Наблюд.
8.2	05	33	Групповое, индивид.	1	Прикидка на присед	Спорт зал	Наблюд.
8.3	05	34	Групповое, индивид.	1	Прикидка на становую тягу	Спорт зал	Наблюд.
8.4	05	34	Групповая	1	Городские соревнования по пауэрлифтингу	Спорт зал	Наблюд.
8.5	05	34	Групповая	1	Турнир по тяжелой атлетике	Спорт зал	Наблюд.
8.6	05	34	Групповая	1	Турнир по тяжёлой атлетике	Спорт зал	Наблюд.
8.7	05	34	Групповое, индивид.	1	Городской турнир по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюд.
8.8	05	34	Групповое, индивид.	1	Городской турнир по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюд.
8.9	05	35	Групповое, индивид.	1	Психологическая подготовка к соревнованиям	Спорт зал	Наблюд.
8.10	05	35	Групповое, индивид.	1	Тактическая подготовка к соревнованиям	Спорт зал	Наблюд.
8.11	05	35	Групповая	1	Тактическая подготовка к соревнованиям. Повторение	Спорт зал	Наблюд.
8.12	05	35	Групповая	1	Турнир по гиревому спорту	Спорт зал	Наблюд.
8.13	05	35	Групповая	1	Турнир по толканию ядра	Спорт зал	Наблюд.

8.14	05	35	Групповая	1	Метание мяча	Спорт зал	Наблюд.
8.15	05	36	Групповая	1	Прикидка на жим лежа	Спорт зал	Наблюд.
8.16	05	36	Групповая	1	Прикидка на присед	Спорт зал	Наблюд.
8.17	05	36	Групповая	1	Турнир по толканию ядра	Спорт зал	Наблюд.
8.18	05	36	Групповая	1	Турнир по пауэрлифтингу	Спорт зал	Наблюд.
8.19	05	36	Групповая	1	Контрольные прикидки при подготовке к соревнованиям	Спорт зал	Наблюд.
8.20	05	36	Групповая	1	Турнир по метанию мяча	Спорт зал	Наблюд.
<b>9</b>				<b>216</b>	<b>Подведение итогов</b>		

### Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги», используется оборудование и инвентарь спортивного зала.

#### Материально-техническое обеспечение:

- боксерский мешок,
- скамья гимнастическая,
- спортивный тренажер (силовой комплекс),
- штанга (гриф, втулки, замки, диски различной массы),
- гири, гантели,
- скакалки, мячи.

#### Формы аттестации

Тестирование по определенным показателям (жим, приседание, становая тяга). 3 раза в год (начало, середина и конец учебного года).

Соревнования. 1- 2 раза в год. Результаты заносятся в оценочный лист.

#### Методические обеспечение программы

Метод использования слова (рассказ, объяснение, консультация).

Метод применения наглядных средств (демонстрация разучиваемых упражнений, использование наглядных пособий).

Метод использования технических средств (тренажеры).

Метод упражнения (Повторные упражнения со снарядами, Упражнения из других видов спорта).

Метод работы с источником информации (учебные пособия, видеоматериалы и т.д)

Игровой метод. Проведение игр для повышения эмоциональности занятий, для отдыха, развлечения, познания и физического развития.

Метод проверки эффективности прохождения программы учащимися объединения (повседневные наблюдения, зачеты, устный опрос, соревнования, индивидуальные карты, тесты и т.д.).

#### При обучении выполнению упражнений применяются три метода:

**Расчлененный** - упражнение разделяют на составные части, фазы;

**Целостный** - учащиеся выполняет упражнение полностью, осваивая все его компоненты в процессе целостного его выполнения;

**Комбинированный** - объединяет оба описанных метода.

#### Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по силовой подготовке.

- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

**Методические рекомендации:**

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.

## Список литературы для педагога

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников <http://www.twirpx.com/file/927283/>
2. Вейдер Дж. "Система строительства тела" [http://fatalenergy.com.ru/Book/weider/weider\\_toc.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/weider/weider_toc.php)
3. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. Ш. Анатомия силы [http://wikipower.ru/images/3/3e/Анатомия\\_силы\\_Воробьев\\_А\\_Н.pdf](http://wikipower.ru/images/3/3e/Анатомия_силы_Воробьев_А_Н.pdf)
4. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов <https://www.livelib.ru/book/1000242475>
5. Закон об образовании Кемеровской области № 83-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 26.12.2013 № 147-ОЗ) <http://образование42.рф/media/uploads/documents/86.doc>
6. Матвеева А. П., Петров Т. В, Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре <http://www.twirpx.com/file/150984/>
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
9. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
10. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
11. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №237-ФЗ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

## Список литературы для учащихся

1. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина. - Волгоград: Учитель, 2007. - 173 с.: илл.
2. Басик Т.В. и др. // Способ оценки выносливости. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №1. - С.28.
3. Давыдова, М.А. Праздник в школе: игры, турниры, сценарии/ М.А. Давыдова. - М.: Рольф, 2000. - 256 с.: илл.
4. Лях В.И. Физическая культура/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2001. - 153 с.
5. Соловьёв, С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека / С.С. Соловьёв. - М.: Дрофа, 2005. - 192 с.: илл.
6. Уоттлс, У. Искусство быть здоровым / У. Уоттлс. - СПб: Питер Пресс, 1997. - 128 с.

**Приложение 1**

**Контрольные тесты и нормативы оценки СФП и ОФП**

**Таблица №1**

№ п/п	Двигательные качества	Тесты	1 полугодие			2 полугодие		
			5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Головой дотянуться до пола из положения сидя (ноги шпагат)	15 см	10 см	5 см	25 см	20 см	15 см
2.	Сила мышц рук	Отжимание на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	40 раз	35 раз	30 раз	50 раз	45 раз	40 раз
3.	Сила мышц ног	Подпрыгивание на корточках	40 раз	30 раз	20 раз	60 раз	50 раз	45 раз
4.	Статическая выносливость	Стойка на руках	45 сек	30 сек	20 сек	1 мин 10 сек	55 сек	45 сек
5.	Сила мышц рук	Подтягивание	10	7	5	17	13	10

**Таблица №2**

№ п/п	Группа мышц	Тесты	Возр.	1 полугодие			2 полугодие		
				5	4	3	5	4	3
1.	Мышцы плечевого пояса	Подъем штанги на бицепс (гантели). Жим штанги лежа.	5 - 6 кл.	7 кг 20 кг	5 кг 17 кг	3 кг 14 кг	10 кг 27 кг	8,5 кг 22 кг	7 кг 20 кг
			7 - 8 кл.	9 кг 40 кг	7 кг 30 кг	5 кг 25 кг	14,5 кг 50 кг	11 кг 40 кг	9 кг 35 кг
			9 - 11 кл.	17 кг 50 кг	15 кг 40 кг	12 кг 30 кг	23 кг 55 кг	20 кг 52 кг	17 кг 50 кг
2.	Мышцы пресса	Подъем туловища в положении лежа.	5 - 6 кл.	15 раз	12 раз	10 раз	22 раз	20 раз	17 раз
			7 - 8 кл.	18 раз	15 раз	12 раз	25 раз	22 раз	18 раз
			9 - 11 кл.	20 раз	17 раз	15 раз	30 раз	25 раз	20 раз
3.	Мышцы ног	Приседания со штангой на плечах	5 - 6 кл.	14 кг	12 кг	10 кг	18 кг	16 кг	14 кг
			7 - 8 кл.	25 кг	20 кг	15 кг	32 кг	28 кг	25 кг
			9 - 11 кл.	35 кг	32 кг	30 кг	52,5 кг	48,5 кг	35 кг

4.	Примечание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В первом упражнении (подъем штанги на бицепс) оценивается правильность выполнения упражнения, за 6-8 подъемов и жим штанги лежа за один подъем.</li> <li>• Во втором упражнении оценивается количество повторений выполненных за 30 секунд</li> <li>• В третьем упражнении оценивается выполнение упражнения с максимальным весом за одно повторение.</li> <li>• В первом и третьем упражнении во втором блоке (3 год занятий) при прохождении контрольного теста веса добавляются следующим образом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• для 9 - 11 классов в первом упражнении 10 и 12 кг. в третьем упражнении 12 кг.</li> <li>• для 7 - 8 классов в первом упражнении 5 и 9 кг. в третьем упражнении 9 кг</li> <li>• для 5 - 6 классов в первом упражнении 2 и 3,5 кг. в третьем упражнении 3,5 кг.</li> </ul> </li> </ul>
----	------------	--

**Таблица №3**

**Показатель силовых результатов к концу года обучения**

Приседания	Жим	Становая тяга
150% от веса тела	100% от веса тела	150% от веса тела
105 кг.	Пример: при весе 90 кг. - 90 кг.	105 кг.