

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ФИННО-УГОРСКАЯ ШКОЛА ИМ.  
ЭЛИАСА ЛЕННРОТА»

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от "29" "08" 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ  
директор школы:

*Барыш*  
Н.В. Баркалова

" 29 " 08 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО»**

уровень сложности: базовый  
возраст детей: 14-17 лет  
(Срок реализации 1 год)

Разработчик:  
Григорьев Виталий Александрович  
Учитель физической культуры

Петрозаводек  
2017

## Пояснительная записка

### 1. Актуальность и новизна

Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту 14-17 лет. Уровень сложности - базовый. Категория учащихся - учащиеся с основной медицинской группой здоровья. Программа курса «Силовая подготовка к сдаче норм ГТО» рассчитана на 1 год, 210 часов в год, 6 часов в неделю.

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности:
	Первый год обучения
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Общее количество часов в год	210

Многие люди знают, но не все следуют данному принципу – чтобы иметь хорошее здоровье, красоту и хорошо себя чувствовать, необходимо движение, и не просто движение в виде постоянной «беготни», а комплекс физических упражнений в спортзале, это может быть беговая дорожка, круг, эспандер, шведская стенка, которые подарят радость движения и подтянут именно нужные мышцы в нужных местах, чтобы иметь хорошую форму и свежий вид, радость и энергию на каждый день.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни. Ходьба, бег, плавание, велосипед...

Подход к занятиям в тренажёрном зале должен быть серьёзным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или

поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажёрах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечно-сосудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Правильному физическому развитию учащихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

## **2. Цели и задачи**

### **Цели программы:**

- повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;
- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале;
- Создание наиболее благоприятных условий успешной сдачи силовой части норм ГТО

### **Задачи программы:**

- воспитывать ценностное отношение школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитывать волевых,

- дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
  - овладеть умениями противостоять негативному давлению социума.

### **Область применения программы**

Программа может использоваться в системе дополнительного образования.

### **Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности.**

Программы занятий в основной медицинской группе (группы 1, 2). Врачебно-педагогический контроль за учащимися во время занятий на тренажерах должен проводиться по единой методике в виде первичных повторных и дополнительных осмотров. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 10 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать оздоровительно-тренировочный процесс.

Результаты педагогических наблюдений заносятся преподавателем в индивидуальную карту занимающегося.

По окончании каждой учебной четверти преподаватель формирует на каждого учащегося заключение по итогам проведенных занятий в тренажерном зале. Желательно на основании результатов тестирования занимающихся выдать им индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

### **Уровень сложности и направленность**

Уровень сложности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Силовая подготовка к сдаче норм ГТО» для 9-11 классов базовый. К базовому уровню сложности относятся:

- освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков;
- специальные методы и приемы обучения;
- средняя степень сложности материала.

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Силовая подготовка к сдаче норм ГТО» – физкультурно-спортивная.

#### **Планируемые результаты реализации программы:**

- Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой.
- Освоение школьниками нравственных ценностей – доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы, а также ценностей здорового образа жизни.
- Рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях.

Дополнительное образование работает на личностные результаты ребенка, учитывает его запросы, развивает его таланты в спортивной деятельности.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы «Силовая подготовка к сдаче норм ГТО» являются следующие умения:

- ✓ развитие таланта в спортивной деятельности «Пионербол»;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- ✓ знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентация на их выполнение.

### **Содержание программы**

Материал программы разбит на три раздела: теоретические сведения, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

#### **Теоретические сведения**

Теоретическая подготовка – важная составная часть всей системы подготовки учащихся и часть общего физкультурного образования молодёжи. Содержание теоретической подготовки зависит от возраста и подготовленности занимающихся.

В теоретические занятия следует включить себя темы: правила поведения и безопасности в тренажерном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке; двигательный режим; гигиене занятий; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и

физической работоспособности; дыхание при беге, ходьбе на лыжах; краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях; самоконтроль, предупреждение травматизма, правила приема тестов ГТО.

### Общая физическая подготовка (ОФП)

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Разминка на тренажерах с собственным весом. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. ня и учебной недели.

Раздел программы	Часы	1 полугодие	2 полугодие
Теоретические сведения	Каждый урок	12	12
Общая физическая подготовка	В процессе занятия	60	60
Специальная физическая подготовка	В процессе занятия	33	33

## Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Отжимания от пола	14	40	35	25	25	20	10
	15	42	38	28	28	23	12
	16	44	40	30	30	25	15
	17	45	42	35	32	28	18
Подтягивания из виса (на нижней перекладине-девочки)	14	12	11	7	15	13	8
	15	13	12	8	16	14	9
	16	14	13	9	17	15	10
	17	15	14	10	18	16	11
Рывок гири	14	12	3	-	-	-	-
	15	13	5	-	-	-	-
	16	14	7	-	-	-	-
	17	15	8	-	-	-	-
Прыжок в длину с места	14	210	200	180	185	175	150
	15	215	210	190	185	175	160
	16	220	215	200	190	180	170
	17	220	215	200	190	180	170



Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Тип урока
1)2.09	3	Техника безопасности. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы	Тренажерный зал	Теоретический (3ч)
2)4.09	3	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	Тренажерный зал	Комбинированный( Теория 1ч, практика 2ч)
3)9.09	3	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	Тренажерный зал	Теоретический (3ч)
4)11.09	3	Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела.	Тренажерный зал	Теоретический (3ч)
5)16.09	3	Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)

6)18.09	3	Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Обменные процессы в тканях организма	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
7)23.09	3	Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Обменные процессы в тканях организма	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
8)25.09	3	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
9)30.09	3	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
10)02.10	3	Упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и	Тренажерный зал	Практический (3ч)

		бедер.		
11)07.10	3	Упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер	Тренажерный зал	Практический (3ч)
12)9.10	3	Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	Тренажерный зал	Теоретический (3ч)
13)14.10	3	Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
14)16.10	3	Упражнения для мышц живота (сгибателей)	Тренажерный зал	Практический (3ч)
15)21.10	3	Упражнения для мышц живота (сгибателей)	Тренажерный зал	Практический (3ч)
16)23.10	3	Упражнение для мышц живота.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
17)06.11	3	Упражнения для мышц	Тренажерный зал	Практический

		спины (разгибателей)	ный зал	кий (3ч)
18)11.11	3	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	Тренажерный зал	Практический (3ч)
19)13.11	3	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	Тренажерный зал	Практический (3ч)
20)18.11	3	Упражнения для ягодичных мышц.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
21)20.11	3	Упражнения для ягодичных мышц	Тренажерный зал	Практический (3ч)
22)25.11	3	Упражнения для ягодичных мышц	Тренажерный зал	Практический (3ч)
23)27.11	3	Упражнение для отводящих мышц бедра.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
24)2.12	3	Упражнение для отводящих мышц бедра.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
25)4.12	3	Упражнение для отводящих мышц бедра.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
26)9.12	3	Упражнения для мышц – разгибателей бедра	Тренажерный зал	Практический (3ч)
27)11.12	3	Упражнения для мышц – разгибателей бедра	Тренажерный зал	Практический (3ч)
28)16.12	3	Упражнения для мышц – разгибателей бедра	Тренажерный зал	Практический (3ч)
29)18.12	3	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра)	Тренажерный зал	Практический (3ч)

30)23.12	3	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра)	Тренажерный зал	Практический (3ч)
31)25.12	3	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра)	Тренажерный зал	Практический (3ч)
32)30.12	3	Упражнение для мышц стопы и голени	Тренажерный зал	Практический (3ч)
33)13.01	3	Упражнение для мышц стопы и голени	Тренажерный зал	Практический (3ч)
34)15.01	3	Упражнение для мышц стопы и голени	Тренажерный зал	Практический (3ч)
35)20.01	3	Упражнение мышц рук и плечевого пояса	Тренажерный зал	Практический (3ч)
36)22.01	3	Упражнение мышц рук и плечевого пояса	Тренажерный зал	Практический (3ч)
37)27.01	3	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	Тренажерный зал	Практический (3ч)
38)29.01	3	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	Тренажерный зал	Практический (3ч)
39)03.02	3	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибание и разгибания тела.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
40)5.09	3	Упражнения для развития гибкости туловища:	Тренажерный зал	Комбинированный

		традиционные упражнения для сгибание и разгибания тела.		(теория 1ч, практика 2ч
41)10.02	3	Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч
42)12.02	3	Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч
43)17.02	3	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
44)19.02	3	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
45)26.02	3	Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
46)02.03	3	Упражнения для мышц тазобедренного с.устава, растяжка бедер.	Тренажерный зал	Практический (3ч)

47)04.03	3	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
48)11.03	3	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
49)16.03	3	.Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
50)18.03	3	Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
51)30.03	3	Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
52)1.04	3	.Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.	Тренажерный зал	Практический (3ч)

53)6.04	3	Упражнения для мышц: на пресс снизу;на пресс сверху;на косые мышцы живота;на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху;на мышцы голени.	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)
54)8.04	3	Упражнения для мышц: на пресс снизу;на пресс сверху;на косые мышцы живота;на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху;на мышцы голени.	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)
55)13.04	3	Упражнение для мышц поверхности бедра.	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)
56)15.04	3	Упражнение для мышц поверхности бедра.	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)
57)20.04	3	Упражнение для ягодич. Упражнение для мышц брюшного пресса.	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)
58)22.04	3	Упражнение для ягодич. Упражнение для мышц брюшного пресса.	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)
59)	3	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра	Тренажер ный зал	Практичес кий (3ч)



		(тренажёр для сгибания и разгибания ног).		
60.	3	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног).	Тренажерный зал	Практический (3ч)
61.	3	Упражнение бёдер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
62.	3	Упражнение бёдер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
63.	3	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
64.	3	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
65.	3	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и	Тренажерный зал	Практический (3ч)

		суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
66.	3	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
67.	3	Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
68.	3	Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание.	Тренажерный зал	Комбинированный (теория 1ч, практика 2ч)
69.	3	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание.	Тренажерный зал	Практический (3ч)
70.	3	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание.	Тренажерный зал	Практический (3ч)

## Список литературы

1. Гончаров В.И. Еще раз о понятиях "двигательное умение" и "двигательный навык" // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008, №3 (37) - С.30-33
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. - (Спорт без границ).
3. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175
4. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 200 с.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. - 290 с.
6. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. - М.: РИПОЛ классик, 1999. - 340с
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2000. - 480 с.
9. Хоули Эдвард Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - с.362