

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА**

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**« Служу Отечеству: спецкурс Атлетическая гимнастика»**

Возрастная категория: 11-17 лет.  
Срок реализации: 4 года.

Разработчик программы:  
**Семёнов К.А.**, педагог  
дополнительного образования.  
Программу реализует:  
**Семёнов К.А.**, педагог  
дополнительного образования.  
Методическое сопровождение:  
**Игнатова А.С.**, методист.

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Содержание:

№ п/п	Название разделов	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план	15
III.	Содержание программы	17
IV.	Методическое обеспечение программы	33
VI.	Литература	41
VII.	Приложения	45

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Здоровье – это великая ценность каждого человека, но в настоящее время предметом общественной тревоги стало отмечающееся ухудшение здоровья подростков, которое обусловили следующие факторы: чрезмерная учебная нагрузка, введение новых предметов при сокращении учебной недели, увеличение учебной информации и резкое снижение двигательной активности. Вырастить здорового гражданина - комплексная государственная задача. Вырастить здорового ребенка – одна из главных целей каждой семьи. Все перспективы социального и экономического развития, обеспечения обороноспособности, высокого уровня жизни, науки, культуры - все это будет итогом достигнутого здоровья детей, их физической, интеллектуальной работоспособности.

Дополнительному образованию в современном общественно-педагогическом сознании отводится роль одного из ведущих средств личностного, духовного и физического воспитания детей. Физическое развитие и воспитание подростков и юношей является одной из составных частей патриотического воспитания юнармейца. Данное направление деятельности осуществляется в контексте Концепции патриотического воспитания граждан Российской Федерации, приоритетными задачами которой являются:

- развитие и активизация взаимодействия военно-патриотических объединений (клубов), воинских частей и ветеранских организаций в целях повышения мотивации у молодежи к военной службе и готовности к защите Отечества;
- развитие спортивно-патриотического воспитания, создание условий для увеличения численности молодежи, успешно выполнившей нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- укрепление здоровья и закаливание организма.

С динамичным развитием спорта, возрождением комплекса «Готов к труду и обороне» заинтересованность к занятиям физической культуры и спорта на территории Российской Федерации постоянно возрастает.

Дополнительная общеобразовательная программа «Служу Отечеству: Атлетическая гимнастика» разработана в соответствии с вышеизложенными задачами, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа **модифицированная**, разработана на основе уже существующих программ:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика», автор – педагог дополнительного образования Мелентьева О. В;
- дополнительная общеобразовательная программа «Бодибилдинг», автор - педагог дополнительного образования Шамьонов Р.Я;
- дополнительная общеразвивающая программа «Тренажерный зал», автор – педагог дополнительного образования Воропанов А. Ю.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спецкурс: Атлетическая гимнастика» призвана содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, физическому развитию и воспитанию юнармейцев.

Основной целью программы является укрепление здоровья обучающихся посредством физического совершенствования своего тела с применением различных специализируемых упражнений из легкоатлетических, гимнастических, восточно-боевых видов спорта; популяризация занятий физической культурой и бодибилдингом.

#### **Актуальность программы.**

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются важными составляющими гармоничного развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться в процессе физических тренировок. Совершенствуя своё тело, обучающиеся постепенно формируют культуру здорового образа, укрепляют силу воли к достижению поставленной цели, учатся терпению, развивают физическую выносливость. Во время занятий в спортивном зале посредством выполнения специальных упражнений на тренажёрах, со штангой гантелями учащиеся не только могут сделать свою фигуру красивее, а тело более симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф», но и получить специальные знания в области анатомии и физической культуры. Одними из дивидендов от занятий атлетической гимнастикой, «бодибилдингом» станут самоуважение, авторитет и внимание среди сверстников, что уже является немаловажным для подростков и юношей само по себе.

Другим важным аспектом актуальности программы является профилактика асоциального поведения подростков: отвлечение их от бесцельного, пустого времяпрепровождения, пропаганда здорового образа жизни, физическая подготовка к службе в Вооружённых силах РФ.

### **Новизна программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спецкурс: Атлетическая гимнастика» предполагает использование современных педагогических технологий и интерактивных средств обучения в процессе формирования компетенций обучающихся, предусмотренных программой. Ведущая роль в образовательном процессе отводится здоровьесберегающим, игровым технологиям, проблемному и разноуровневому обучению.

Обучение техники работы обучающихся с отягощениями на тренажёрах осуществляется с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, которые способствуют динамическому развитию и совершенствованию тела, координационных и кондиционных способностей.

Эффективность занятий непосредственно зависит от техники (правильности выполнения каждого упражнения) это позволяет учесть индивидуальные физические способности каждого учащегося и свести к минимуму риски получения травм. Содержание программы включает специальные сведения по строению человека: структура и работа различных групп мышц; физической культуре: комплексы специальных упражнений, нормы нагрузок и техника безопасности; гигиене и здоровью человека: правила питания, отдыха и восстановительных процедур и др.

### **Отличительные особенности программы.**

Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно-полезной деятельности и позволяет достигнуть физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности. Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия. Занятия проводятся на современных тренажёрах, в том числе кардио-тренажёрах. Комплексы специальных упражнений включают в себя много «изолирующих» упражнений, разработанных для каждой группы мышц.

В процессе накопления знаний о строении костного и мышечного скелета человека учащиеся формируют умения правильно отличать каждую группу мышц, что важно для развития самоконтроля во время выполнения силовых упражнений и правильного проектирования рабочего процесса.

Обучающиеся по программе «Спецкурс: атлетическая гимнастика» могут применить свои знания и умения во время службы в Российской Армии.

### **Психолого-педагогическое обоснование программы.**

Программа адресована детям подросткового и старшего школьного возраста.

Подростковый возраст – это самый сложный из всех возрастов.

Важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

В психике подростка наблюдаются значительные изменения, которые должен учитывать педагог: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности, в некоторой сумбурности и неточности действий.

Неустойчивость подростка заметна в его меняющемся отношении к занятиям-тренировкам, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в играх-соревнованиях, теряется перед выступлением на соревнованиях и т. п.

Педагогу-тренеру необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технику, тактику и развитию физических качеств сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед выполнением комплексов атлетических упражнений.

В связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Формируется характер, причем особенно сильно развиваются его общественные черты (чувство коллективизма, дружбы, справедливости и т. п.). Подросток приобщается к общественной жизни, принимает в ней деятельное участие.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение самолюбия. Характерен

также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Педагог должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Одним из важнейших новообразований подросткового периода и раннего юношества является формирование самоактуализации. В этом возрасте необходимо заложить стремление добиваться максимального раскрытия своих потенциальных способностей, быть независимым, сознательно делать выбор между различными путями жизни и принимать на себя ответственность за этот выбор.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни, поможет педагогу в создании прочного коллектива детского объединения на основе общих интересов к спорту и чувства дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся спортсменов будут еще больше стимулировать интерес к занятиям.

Главная особенность юношеского возраста — это осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других. Как следствие этого осознания, может возникнуть внутренняя напряженность, порождающая чувство одиночества. Это чувство усиливает потребность в общении и одновременно повышает его избирательность. В качестве главных новообразований в юношеском возрасте И. С. Кон называет открытие личностью своего внутреннего мира и рост потребности в достижении духовной близости с другим человеком. Поэтому нас не должно удивлять, что старшеклассники выдвигают на первый план в образе идеального педагога качества, определяющие эмоциональный контакт с учащимися, а уровень его знаний ставят на второе место.

В этом возрасте у старшеклассников ярко выражено стремление к самосовершенствованию, сознательному обучению и тренировке. Для них повышается значимость содержательной стороны подачи материала. Эмоции



становятся более устойчивыми, увеличивается число переживаний, они стремятся преодолеть свои недостатки (физические качества и улучшить телосложение), проявляют высокую волевою активность (настойчивость в достижении цели, терпение на фоне усталости и утомления), целеустремленность.

Юноши и девушки старшего школьного возраста, так же, как и взрослые, испытывают разные психические состояния (тревожность, возбудимость, усталость, апатию, утомление, эмоциональное напряжение и др.). В каждом конкретном случае причины бывают разные (внешние и внутренние). Они зависят от свойств личности, в частности, от типа темперамента (сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик). Задача педагога — опираться на положительные свойства человека и сглаживать отрицательные, учитывать их при обучении. Например, при обучении холериков и сангвиников лучше пользоваться игровым и соревновательным методами, а для флегматиков и меланхоликов лучший эффект дает повторный метод с постепенно повышающимися требованиями. Поэтому важным звеном в образовательном процессе является воспитание эмоциональных, моральных и волевых качеств у старшеклассников, создание микроклимата учебной группе и нормальных условий для проведения занятий-тренировок с учетом индивидуальных особенностей характера юношей и девушек.

Равновесие внутреннего мира молодого человека нарушается в эти годы и необходимостью самоопределения. Принятие решения о выборе специальности означает вместе с тем и отказ от многих других видов деятельности. Сделать этот ответственный шаг очень трудно, поскольку любое решение связано с отказом от других возможностей — с самоограничением, что, в свою очередь, порождает внутреннюю напряженность. В период ранней молодости молодые люди стремятся доказать себе и другим, что они уже способны к самостоятельным решениям

и к взрослой жизни. Это стремление необходимо активно и своевременно поддержать.

Именно этот период благоприятен для профессиональной ориентации, в том числе военно-профессиональной. Программа может стать основой для профессионального самоопределения. Важно помочь юноше расширить представление о спектре профессий (преподаватель физкультуры, спортивный тренер, военный), адекватно сопоставить личные интересы, склонности и способности с требованиями, предъявляемыми к избранной профессии и содержанием предполагаемой деятельности.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, формирование потребности в здоровом образе жизни посредством атлетической гимнастики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить с краткой историей развития атлетической гимнастики (бодибилдинга);
- формировать знания о костном и мышечном строении тела человека;
- познакомить с терминологией специальных атлетических упражнений, правилами техники безопасности;
- познакомить с правилами здорового питания и отдыха; способами закаливания организма;
- изучить способы восстановления сил организма;
  - обучить технике выполнения упражнений с отягощением и на тренажерах;
- способствовать развитию всей мускулатуры организма, увеличению объемов массы тела, коррекции фигуры.

**Развивающие:**

- формировать устойчивый интерес к атлетической гимнастике (бодибилдинг);
- содействовать развитию физических качеств – силы, силовой выносливости, координации движений;
- развивать коммуникативные качества: умение взаимодействовать друг с другом, в команде; умение слушать и слышать оппонента, умение разрешать конфликтные ситуации.

**Воспитательные:**

- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся: ответственность, выдержку, терпение, силу воли, внимательное отношение к товарищам;
- прививать любовь к физической культуре и спорту.

**Возраст обучающихся:** от 11 до 17 лет.

**Срок обучения:** 3 года.

Для детей с повышенным уровнем учебной мотивации, успешно освоивших программу, достигших высоких результатов обучения и желающих продолжить обучение по программе, разработан *вариативный блок 4 года обучения.*

**Режим занятий.**

Первый год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю: 2 раза по 2 час.)

Второй год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю: 2 раза по 2 час.)

Третий год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю: 2 раза по 2 час.)

Вариативный блок – 144 часа в год (4 часа в неделю: 2 раза по 2 час.)

**Уровень освоения программы:**

1-3 год обучения – *общекультурный (базовый).*

4 год обучения (вариативный блок) – *углубленный.*

**Форма обучения:** очная, с возможностью применения элементов дистанционных технологий для внеаудиторных занятий.

**Формы занятий** — групповые.

**Условия набора:** в учебные группы набираются дети от 11 до 17 лет, не противопоказаний по здоровью и имеющие медицинские заключения, разрешающие занятия атлетической гимнастикой.

**Предполагаемые результаты:**

*Предметные результаты:*

Наличие представлений:

- о значении занятий физической культуры и спорта;
- об истории развития атлетической гимнастики - Бодибилдинга;
- о классификации и строении групп мышц тела человека и их тренированности;
- об основах рациона питания для коррекции фигуры или набора мышечной массы тела человека;
- о здоровье и физической культуре как факторах успешной учебы и жизнедеятельности.

*Обучающиеся будут знать:*

- краткую историю зарождения и возникновения Бодибилдинга;
- знать костное и мышечное строение тела человека;
- знать терминологию специальных упражнений, правила техники безопасности;
- знать правила здорового питания и отдыха; различные способы закаливания организма;
- знать способы восстановления сил организма.

*Обучающиеся будут владеть:*

- техникой выполнения упражнений с отягощением и на тренажерах;
- навыками восстановительной гимнастики;
- технологией разработки плана индивидуальных физических тренировок.

*Обучающиеся будут уметь:*

- выполнять самостоятельно силовые упражнения;
- разрабатывать индивидуальный режим и рацион здорового питания;
- правильно дозировать физическую нагрузку при выполнении атлетических упражнений.

***Метапредметные результаты:***

- понимание атлетической гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий атлетической гимнастикой, их планирования и содержательного наполнения.

***Личностные результаты:***

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий атлетической гимнастики, составлению содержания занятий в

- соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий атлетической гимнастики, игровой и соревновательной деятельности;
  - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
  - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой;
  - владение навыками выполнения разнообразных атлетических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых заданий и нормативных упражнений по атлетической гимнастике.

## II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Физические упражнения с отягощением</b>	<b>88</b>	<b>15</b>	<b>73</b>
3.1	Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и мышц трицепса.	30	5	25
3.2	Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса.	30	5	25
3.3	Комплекс силовых упражнений на мышцы бедер и плечевого пояса.	28	5	23
<b>4.</b>	<b>Физические упражнения с собственным весом</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
4.1	Комплекс физических упражнений № 1.	24	4	20
4.2.	Комплекс физических упражнений № 2.	24	4	20
<b>5.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>129</b>

## 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Здоровое питание.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>4.</b>	<b>Комплексные тренировки направленные на силовую выносливость</b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>
4.1	Комплекс круговых силовых тренировок № 1.	22	1	21
4.2	Комплекс круговых силовых тренировок № 2.	22	1	21
4.3	Комплекс круговых силовых тренировок № 3.	22	1	21
<b>5.</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>6.</b>	<b>Физические упражнения с отягощением</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	<b>51</b>
6.1	Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и трицепса.	22	5	17
6.2	Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса.	24	5	19
6.3	Комплекс силовых упражнений на мышцы бедер и плечевого пояса.	20	5	15
<b>7.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Закаливание организма человека.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>4.</b>	<b>Комплексные тренировки направленные на силовую выносливость</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
4.1	Комплекс круговых силовых тренировок № 1.	12	2	10
4.2	Комплекс круговых силовых тренировок № 2.	14	2	12
4.3	Комплекс круговых силовых тренировок № 3.	14	2	12
<b>5.</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>6.</b>	<b>Физические упражнения с собственным весом</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
6.1.	Комплекс физических упражнений № 1.	20	3	17
6.2.	Комплекс физических упражнений № 2.	20	3	17
<b>6.</b>	<b>Развитие силовых показателей.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Физические упражнения с отягощением</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
7.1	Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и мышцы трицепса.	20	2	18
7.2	Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса.	20	2	18
<b>8.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>9.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

### 4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Закаливание организма человека.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>4.</b>	<b>Комплексные тренировки направленные на силовую выносливость</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
4.1	Комплекс круговых силовых тренировок № 1.	12	2	10
4.2	Комплекс круговых силовых тренировок № 2.	14	2	12
4.3	Комплекс круговых силовых тренировок № 3.	14	2	12
<b>5.</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>6.</b>	<b>Физические упражнения с собственным весом</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
6.1.	Комплекс физических упражнений № 1.	20	3	17
6.2.	Комплекс физических упражнений № 2.	20	3	17
<b>6.</b>	<b>Развитие силовых показателей.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Физические упражнения с отягощением</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
7.1	Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и мышцы трицепса.	20	2	18
7.2	Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса.	20	2	18
<b>8.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>9.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>



## Содержание программы

### 1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### **Тема 1. Вводное занятие – 2 часа (теория).**

История возникновения спорта Бодибилдинг, его цели и задачи. Основные мероприятия, проводимые в течение учебного года. Техника безопасности.

#### **Тема 2. Педагогическая диагностика – 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года. Сдача КСУ - комплекса силовых упражнений, включающий в себя: отжимания, качание пресса за отведенное время (30 секунд), подтягивание, прыжок в длину с места.

#### **Раздел 3. Физические упражнения с отягощением – 88 часов (15 часов - теория, 73 часа - практика).**

#### **Тема № 3.1 Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и трицепса – 30 часов (5 часов - теория, практика - 25 часов).**

Теория:

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Анатомическое строение мышц груди и мышц предплечий (трицепс). Инструктаж техники безопасности. Методика тренировок грудных мышц и мышцы трицепса. Демонстрация правильного выполнения упражнений.

Практика:

План тренировок:

1. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье - 3x10.
2. Сведение рук на тренажёре «Бабочка» - 3x12.
3. Жим гантелей лежа на наклонной скамье - 3x10.
4. Отжимания узким хватом - 3x10.
5. Разгибание рук с гантелями над головой, сидя на скамье - 3x10.
6. Разгибание рук на тренажере «Кроссовер» - 3x10.

Время восстановления между подходами: 1,5-2 минуты.

#### **Тема № 3.2 Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса - 30 часов (теория - 5 часов, практика - 25 часов).**

Теория:

Анатомическое строение мышц спины и мышц предплечий (бицепс). Методика тренировок мышц спины и мышц бицепса. Демонстрация правильного выполнения упражнений. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Подтягивание на турнике - 3x10 (с помощью скамьи).
2. Тяга вертикального блока (идентичное упражнению подтягиванию) - 3x12.
3. Тяга горизонтального блока к поясу - 3x12.
4. Сгибание рук с гантелями стоя - 3x8.
5. Сгибание рук со штангой стоя - 3x10.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 3.3. Комплекс силовых упражнений на мышцы бедер и плечевого пояса - 28 часов (теория - 5 часов, практика- 23 часа).**

Теория:

Мышцы живота, их значение Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спины: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Анатомическое строение мышц бедер, икроножных мышц и плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Методика тренировок комплекса упражнений для усовершенствования мышц бедер, икроножных мышц и плечевого пояса. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Приседание со штангой (наилегчайший вес) - 3x20.
2. Разгибание бедер на тренажере - 3x12.
3. Подъемы на носках со штангой - 3x20.
4. Подъемы рук с гантелями перед собой - 3x10.
5. Махи руками в стороны с гантелями - 3x12.
6. Разведение рук на тренажере «Бабочка» - 3x12.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Раздел 4. Физические упражнения с собственным весом - 48 часов (теория – 8 часа, практика – 40 часов).**

**Тема № 4.1 Комплекс физических упражнений №1 – 24 часа (теория – 4 часов, практика - 20 часов).**

Теория:

Комплекс физических упражнений в круговом варианте. Методика выполнения упражнений: отжимания, подъемы ног лежа на спине, приседания, отжимания обратным хватом, выпады, подъемов корпуса лежа на спине. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Отжимания широким хватом - 12 раз.

2. Подъемы ног лежа на спине - 20 раз.
3. Приседания - 30 раз.
4. Отжимания обратным хватом от скамьи - 12 раз.
5. Выпады 20 раз на каждую ногу.
6. Подъемы корпуса лежа на спине, ноги согнуты - 20 раз.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

#### **Тема № 4.2 Комплекс физических упражнений №2 – 24 часа (теория – 4 часов, практика - 20 часов).**

Теория:

Комплекс физических упражнений в круговом варианте. Методика выполнения упражнений: сгибания рук, боковые выпады, подтягивание, подъемов рук перед собой, обратных подъемов корпуса лежа на спине, работы на тренажере для прессы. Техника работы с резиновым жгутом. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Боковые выпады - 20 раз на каждую ногу.
2. Подтягивания с помощью скамьи - 10 раз.
3. Подъёмы рук перед собой с резиновым жгутом - 12 раз.
4. Обратные подъемы туловища лежа на животе - 20 раз.
5. Подъемы корпуса на тренажере для прессы - 20 раз.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

#### **Тема 5. Педагогическая диагностика - 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на конец учебного года. Сдача КСУ: подтягивание, прыжок в длину с места.

#### **Тема 6. Итоговое занятие - 2 часа (практика).**

Отработка атлетических упражнений в форме игры-соревнования.

### **2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Тема 1. Вводное занятие - 2 часа (теория).**

Цели и задачи курса на учебный год. Выдающиеся мастера спорта по бодибилдингу. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 2. Педагогическая диагностика – 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года. Сдача КСУ: подтягивания, прыжок в длину с места.

#### **Тема 3. Здоровое питание – 2 часа (теория).**

Питание – основа для жизнедеятельности организма. Правила и система здорового питания. Пищевая пирамида правильного питания. Поддержание оптимального веса при правильном питании. Особенности питания при тяжёлых физических нагрузках. Спортивное питание.

**Раздел 4. Комплексные тренировки направленные на силовую выносливость – 66 часов (теория – 3 часа, практика – 63 часа).**

**Тема № 4.1 Комплекс круговых силовых тренировок № 1 - 22 часа (теория – 1 час, практика – 21 час).**

Теория:

Комплекс силовых тренировок с отягощением и работой на тренажерах. Методика выполнения упражнений: жим лежа, разгибание рук для трицепса, планки на прямых руках, сгибания рук для бицепса, приседаний с весом, махов перед собой с весом. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Жим лежа на горизонтальной скамье.
2. Разгибание рук в локтевых суставах на тренажёре.
3. «Планка» стоя на прямых руках.
4. Сгибание рук с гантелями.
5. Приседания со штангой.
6. Махи руками перед собой с гантелями.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 4.2 Комплекс круговых силовых тренировок № 2 - 22 часа (теория – 1 час, практика – 21 час).**

Теория:

Комплекс силовых тренировок с отягощением и работой на тренажерах. Методика выполнения упражнений: подтягивания, выпадов с весом, планки с согнутыми руками, разгибаний рук с весом для трицепса, прямых подъемов ног для пресса, махов в стороны с весом. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Подтягивания на турнике.
2. Выпады ног (с гантелями в руках).
3. «Планка» на локтях.
4. Разгибание рук с гантелями над головой.
5. Прямые подъемы туловища лежа на спине.
6. Махи руками в стороны с гантелями.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 4.3 Комплекс круговых силовых тренировок №3 - 22 часа (теория – 1 час, практика – 21 час).**

Теория:

Комплекс силовых тренировок с отягощением и работой на тренажерах. Методика выполнения упражнений: жим штанги, подъемов на носках с весом, скручиваний на тренажере для прессы, жимов над головой с весом, тяги вертикального блока на тренажере, разведений рук в стороны для мышц груди. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Жим штанги на наклонной скамье.
2. Подъемы на носках с гантелями.
3. Скручивание на тренажере для прессы.
4. Жим гантелей над головой.
5. Тяга вертикального блока.
6. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема 5. Здоровый образ жизни – 2 часа (теория).**

Правила здорового образа жизни. Вредные привычки и их социальные последствия, как им противостоять. Правила здорового сна. Виды нагрузок и интервалы отдыха. Нагрузка как определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты спортивной тренировки. Отдых и восстановление после нагрузки.

### **Раздел 6. Физические упражнения с отягощением – 66 часов (теория- 15 часов , 51 час - практика).**

#### **Тема № 6.1 Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и мышцы трицепса - 22 часа (теория - 5 часов, практика – 17 часов).**

Теория:

Комплекс силовых упражнений с отягощением на грудные мышцы и мышцы трицепса. Методика выполнения упражнений: жим лёжа штанги на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, жим гантелей на наклонной скамье, французский жим над головой, отжимания обратным хватом на скамье, разгибание рук на тренажере, подъемы ног лежа на спине. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Жим лежа штанги на горизонтальной скамье - 4x12.
2. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье - 4x15.
3. Жим гантелей на наклонной скамье - 4x12.

4. Французский жим над головой - 4x12.
5. Отжимания обратным хватом на скамье - 4x15.
6. Разгибание рук на тренажере - 4x10.
7. Подъемы ног лежа на спине - 3x20.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема № 6.2 Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса – 24 часа (теория – 5 часов, практика – 19 часов).**

Теория:

Анатомическое строение мышц спины и мышц предплечий (бицепс).  
Методика тренировок мышц спины и мышц бицепса. Демонстрация правильного выполнения упражнений. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Подтягивания на турнике - 4x10 (на каждой тренировке изменение хвата).
2. Пуловер - 4x15.
3. Тяга вертикального блока - 4x15 (хват противоположен первому упражнению).
4. Тяга штанги в наклоне к поясу - 4x15.
5. Сгибание рук в плечевых суставах со штангой - 4x12.
6. Молотки - 4x10.
7. Проработка: сгибание рук на тренажере с легким весом - 4 x20.
8. Короткие подъемы корпуса лежа на спине - 4x30 (верхний пресс).

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема № 6.3 Комплекс силовых упражнений на мышцы бедер и плечевого пояса - 20 часов (теория - 5 часов, практика - 15 часов).**

Практика:

План тренировок:

1. Приседание со штангой - 4x15.
2. Выпады на согнутые ноги в коленях с гантелями в руках - 4x15.
3. Разгибание ног на тренажере - 4x20.
4. Подъемы на носках - 4x20.
5. Жим гантелей над головой сидя - 4x15.
6. Махи рук в стороны с гантелями - 4x10.
7. Махи руками перед собой с гантелями - 4x12.
8. Тяга штанги к подбородку - 4x15.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема 7. Педагогическая диагностика 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на конец учебного года. Сдача КСУ: подтягивание, прыжок в длину с места, жим лежа, приседание со штангой.

### **Тема 8. Итоговое занятие - 2 часа (практика).**

Отработка атлетических упражнений в форме игры-соревнования.

## **3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Тема 1. Водное занятие - 2 часа (теория).**

Цель и задачи, краткое содержание предмета деятельности курса. Просмотр видеofilьма «Чемпионы мира по бодибилдингу». Техника безопасности.

### **Тема 2. Педагогическая диагностика – 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на конец учебного года. Сдача КСУ: количество подтягиваний, прыжок в длину с места, жим лежа, приседание со штангой.

### **Тема 3. Закаливание организма человека – 2 часа (теория).**

Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Закаливание организма как комплекс мероприятий по адаптации организма человека к меняющимся условиям окружающей среды. Сущность закаливания холодом. Солнечный свет как мощный стимулятор обменных функций человека. Водные процедуры: обтирания, обливания, душ, купания. Основные правила закаливания организма.

## **Раздел 4. Комплексные тренировки направленные на силовую выносливость – 40 часов (теория – 6 часов, практика – 34 часа).**

### **Тема № 4.1 Комплекс круговых силовых тренировок № 1 - 12 часов (теория - 2 часа, практика – 10 часов).**

Теория:

Комплекс круговых силовых тренировок. Методика выполнения упражнений: жим лёжа штанги на горизонтальной скамье, разгибание ног в коленных суставах на тренажёре, сгибание рук с гантелями, приседания со штангой, махи руками перед собой с гантелями, «планка» стоя на руках. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Жим лежа штанги на горизонтальной скамье.
2. Разгибание ног в коленных суставах на тренажёре.
3. «Планка» стоя на прямых руках.
4. Сгибание рук с гантелями.
5. Приседания со штангой.
6. Махи руками перед собой с гантелями.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 4.2 Комплекс круговых силовых тренировок №2 – 14 часов  
(теория - 2 часа, практика – 12 часов).**

Теория:

Комплекс круговых силовых тренировок. Методика выполнения упражнений: подтягивания на турнике, выпады на согнутые ноги в коленях с гантелями в руках, «планка» на локтях, разгибание рук с гантелями над головой, прямые подъемы туловища лежа на спине, махи руками в стороны с гантелями.

Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Подтягивания на турнике.
2. Выпады на согнутые ноги в коленях с гантелями в руках.
3. «Планка» на локтях.
4. Разгибание рук с гантелями над головой.
5. Прямые подъемы туловища лежа на спине.
6. Махи руками в стороны с гантелями.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 4.3 Комплекс круговых силовых тренировок №3 - 14 часов  
(теория - 2 часа, практика – 12 часов).**

Теория:

Комплекс круговых силовых тренировок. Методика выполнения упражнений:

жим штанги на наклонной скамье, подъемы на носках с гантелями, скручивание на тренажере для пресса, жим гантелей над головой, тяга вертикального блока, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Жим штанги на наклонной скамье.
2. Подъемы на носках с гантелями.
3. Скручивание на тренажере для пресса.
4. Жим гантелей над головой.
5. Тяга вертикального блока.
6. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.



## **Тема 5. Здоровый образ жизни – 2 часа (теория).**

Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека. Спутники здоровья: движение, закаливание. Значение бани для организма. Значение дыхания для человека. Дыхание как уникальная функция человека, обладающая рядом важных особенностей. Правильное дыхание и его восстановление – основа тренировок. Способы восстановления дыхания. Эффективные методы восстановления организма после физических нагрузок.

## **Раздел 6. Физические упражнения с собственным весом - 40 часов (теория – 6 часов, практика – 34 часа).**

### **Тема № 6.1 Комплекс физических упражнений №1 – 20 часов (теория – 3 часа, практика – 17 часов).**

Теория:

Комплекс физических упражнений. Методика выполнения упражнений: отжимания широким хватом, подъемы ног лежа на спине, приседания, отжимания обратным хватом от скамьи, выпады на согнутые ноги попеременно, подъемы корпуса лежа на спине, ноги согнуты, отжимания широким хватом. Демонстрация выполнения физических упражнений. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Отжимания широким хватом - 12 раз.
2. Подъемы ног лежа на спине - 20 раз.
3. Приседания - 30 раз.
4. Отжимания обратным хватом от скамьи - 12 раз.
5. Выпады на согнутые ноги попеременно - 20 раз на каждую ногу.
6. Подъемы корпуса лежа на спине, ноги согнуты - 20 раз.
7. Отжимания широким хватом - 12 раз.
8. Подъемы ног лежа на спине - 20 раз.
9. Приседания - 30 раз.
10. Отжимания обратным хватом от скамьи - 12 раз.
11. Выпады - 20 раз на каждую ногу.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема № 6.2 Комплекс физических упражнений №2 – 20 часов (теория – 3 часа, практика – 17 часов).**

Теория:

Комплекс физических упражнений. Методика выполнения упражнений:

сгибание рук с резиновыми жгутами, боковые выпады, подтягивания с помощью скамьи, подъёмы рук перед собой с резиновыми жгутами, обратные подъемы туловища лежа на животе, подъемы корпуса на тренажере для накачивания мышц пресса. Демонстрация выполнения физических упражнений. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Сгибание рук с резиновыми жгутами - 12 раз.
2. Боковые выпады - 20 раз на каждую ногу.
3. Подтягивания с помощью скамьи - 10 раз.
4. Подъёмы рук перед собой с резиновыми жгутами - 12 раз.
5. Обратные подъемы корпуса туловища лежа на животе - 20 раз.
6. Подъемы корпуса туловища на тренажере для пресса - 20 раз.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема №6. Развитие силовых показателей – 12 часов (теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

Теория:

Методика выполнения силовых упражнений со штангой: жим штанги, приседание со штангой, становая тяга. Демонстрация выполнения упражнений. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнения и страховки выполняющего.

Практика:

План тренировок:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье - 1x 10.
2. Приседание со штангой - 1x10.
3. Становая тяга - 1x 10.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Раздел 7. Физические упражнения с отягощением – 40 часов (теория - 4 часа, практика – 36 часов).**

**Тема № 7.1 Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и мышцу трицепса - 20 часов (теория – 2 часа, практика – 18 часов).**

Теория:

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Анатомическое строение грудных мышц. Трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

План тренировок:

1. Жим лежа штанги на горизонтальной скамье - 4x12.
2. Разведение гантелей на горизонтальной скамье - 4x15.
3. Жим гантелей на наклонной скамье - 4x12.
4. Жим на наклонной скамье штанги - 4x12.
5. Французский жим над головой - 4x12.
6. Отжимания обратным хватом на скамье - 4x15.
7. Разгибание рук на тренажере - 4x10.
8. Подъемы ног лежа на спине - 3x20.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема № 7.2 Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса - 20 часов (теория – 2 часа, практика – 18 часов).**

Теория:

Виды мышц спины: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Анатомическое строение мышц спины. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация выполнения упражнений. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

План тренировок:

1. Подтягивания на турнике - 4x10 (каждую тренировку изменение хвата).
2. Пуловер - 4x15.
3. Тяга вертикального блока - 4x15 (хват противоположен первому упражнению).
4. Тяга штанги в наклоне к поясу - 4x15.
5. Становая тяга - 4x10.
6. Сгибание рук со штангой лёжа на спине - 4x12.
7. Молотки - 4x10.
8. Проработка: сгибание рук на тренажере с легким весом - 4 x20.
9. Короткие подъемы корпуса лежа на спине - 4x30 (верхний пресс).

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема 8. Педагогическая диагностика - 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на конец учебного года. Сдача КСУ: подтягивание, прыжок в длину с места, жим лежа, приседание со штангой.

### **Тема 9. Итоговое занятие - 2 часа (практика).**

Закрепление практических умений и навыков в форме игры-соревнования.

### **Тема 1. Водное занятие - 2 часа (теория).**

Цель и задачи, краткое содержание предмета деятельности курса. Просмотр видеофильма «Чемпионы мира по бодибилдингу». Техника безопасности.

### **Тема 2. Педагогическая диагностика – 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на конец учебного года. Сдача КСУ: количество подтягиваний, прыжок в длину с места, жим лежа, приседание со штангой.

### **Тема 3. Закаливание организма человека – 2 часа (теория).**

Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Закаливание организма как комплекс мероприятий по адаптации организма человека к меняющимся условиям окружающей среды. Сущность закаливания холодом. Солнечный свет как мощный стимулятор обменных функций человека. Водные процедуры: обтирания, обливания, душ, купания. Основные правила закаливания организма.

## **Раздел 4. Комплексные тренировки направленные на силовую выносливость – 40 часов (теория – 6 часов, практика – 34 часа).**

### **Тема № 4.1 Комплекс круговых силовых тренировок № 1 - 12 часов (теория - 2 часа, практика – 10 часов).**

Теория:

Комплекс круговых силовых тренировок. Методика выполнения упражнений: жим лёжа штанги на горизонтальной скамье, разгибание ног в коленных суставах на тренажёре, сгибание рук с гантелями, приседания со штангой, махи руками перед собой с гантелями, «планка» стоя на руках. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

7. Жим лежа штанги на горизонтальной скамье.
8. Разгибание ног в коленных суставах на тренажёре.
9. «Планка» стоя на прямых руках.
10. Сгибание рук с гантелями.
11. Приседания со штангой.
12. Махи руками перед собой с гантелями.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема № 4.2 Комплекс круговых силовых тренировок №2 – 14 часов (теория - 2 часа, практика – 12 часов).**

Теория:

Комплекс круговых силовых тренировок. Методика выполнения упражнений: подтягивания на турнике, выпады на согнутые ноги в коленях с гантелями в руках, «планка» на локтях, разгибание рук с гантелями над головой, прямые подъемы туловища лежа на спине, махи руками в стороны с гантелями.

Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

7. Подтягивания на турнике.
8. Выпады на согнутые ноги в коленях с гантелями в руках.
9. «Планка» на локтях.
10. Разгибание рук с гантелями над головой.
11. Прямые подъемы туловища лежа на спине.
12. Махи руками в стороны с гантелями.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема № 4.3 Комплекс круговых силовых тренировок №3 - 14 часов (теория - 2 часа, практика – 12 часов).**

Теория:

Комплекс круговых силовых тренировок. Методика выполнения упражнений:

жим штанги на наклонной скамье, подъемы на носках с гантелями, скручивание на тренажере для пресса, жим гантелей над головой, тяга вертикального блока, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье. Демонстрация выполнения упражнений круговой работы. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

7. Жим штанги на наклонной скамье.
8. Подъемы на носках с гантелями.
9. Скручивание на тренажере для пресса.
10. Жим гантелей над головой.
11. Тяга вертикального блока.
12. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

### **Тема 5. Здоровый образ жизни – 2 часа (теория).**

Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека. Спутники здоровья: движение, закаливание. Значение бани для организма. Значение

дыхания для человека. Дыхание как уникальная функция человека, обладающая рядом важных особенностей. Правильное дыхание и его восстановление – основа тренировок. Способы восстановления дыхания. Эффективные методы восстановления организма после физических нагрузок.

**Раздел 6. Физические упражнения с собственным весом - 40 часов (теория – 6 часов, практика – 34 часа).**

**Тема № 6.1 Комплекс физических упражнений №1 – 20 часов (теория – 3 часа, практика – 17 часов).**

Теория:

Комплекс физических упражнений. Методика выполнения упражнений: отжимания широким хватом, подъемы ног лежа на спине, приседания, отжимания обратным хватом от скамьи, выпады на согнутые ноги попеременно, подъемы корпуса лежа на спине, ноги согнуты, отжимания широким хватом. Демонстрация выполнения физических упражнений. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

12. Отжимания широким хватом - 12 раз.
13. Подъемы ног лежа на спине - 20 раз.
14. Приседания - 30 раз.
15. Отжимания обратным хватом от скамьи - 12 раз.
16. Выпады на согнутые ноги попеременно - 20 раз на каждую ногу.
17. Подъемы корпуса лежа на спине, ноги согнуты - 20 раз.
18. Отжимания широким хватом - 12 раз.
19. Подъемы ног лежа на спине - 20 раз.
20. Приседания - 30 раз.
21. Отжимания обратным хватом от скамьи - 12 раз.
22. Выпады - 20 раз на каждую ногу.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 6.2 Комплекс физических упражнений №2 – 20 часов (теория – 3 часа, практика – 17 часов).**

Теория:

Комплекс физических упражнений. Методика выполнения упражнений: сгибание рук с резиновыми жгутами, боковые выпады, подтягивания с помощью скамьи, подъёмы рук перед собой с резиновыми жгутами, обратные подъемы туловища лежа на животе, подъемы корпуса на тренажере для накачивания мышц пресса. Демонстрация выполнения физических упражнений. Инструктаж техники безопасности.

Практика:

План тренировок:

1. Сгибание рук с резиновыми жгутами - 12 раз.
2. Боковые выпады - 20 раз на каждую ногу.
7. Подтягивания с помощью скамьи - 10 раз.
8. Подъемы рук перед собой с резиновыми жгутами - 12 раз.
9. Обратные подъемы корпуса туловища лежа на животе - 20 раз.
10. Подъемы корпуса туловища на тренажере для пресса - 20 раз.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема №6. Развитие силовых показателей – 12 часов (теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

Теория:

Методика выполнения силовых упражнений со штангой: жим штанги, приседание со штангой, становая тяга. Демонстрация выполнения упражнений. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнения и страховки выполняющего.

Практика:

План тренировок:

4. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье - 1х 10.
5. Приседание со штангой - 1х10.
6. Становая тяга - 1х 10.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Раздел 7. Физические упражнения с отягощением – 40 часов (теория - 4 часа, практика – 36 часов).**

**Тема № 7.1 Комплекс силовых упражнений на грудные мышцы и мышцу трицепса - 20 часов (теория – 2 часа, практика – 18 часов).**

Теория:

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Анатомическое строение грудных мышц. Трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

План тренировок:

9. Жим лежа штанги на горизонтальной скамье - 4х12.
10. Разведение гантелей на горизонтальной скамье - 4х15.
11. Жим гантелей на наклонной скамье - 4х12.
12. Жим на наклонной скамье штанги - 4х12.
13. Французский жим над головой - 4х12.

14.Отжимания обратным хватом на скамье - 4x15.

15.Разгибание рук на тренажере - 4x10.

16.Подъемы ног лежа на спине - 3x20.

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема № 7.2 Комплекс силовых упражнений на мышцы спины и бицепса - 20 часов (теория – 2 часа, практика – 18 часов).**

Теория:

Виды мышц спины: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Анатомическое строение мышц спины. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация выполнения упражнений. Инструктаж техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

План тренировок:

10.Подтягивания на турнике - 4x10 (каждую тренировку изменение хвата).

11.Пуловер - 4x15.

12.Тяга вертикального блока - 4x15 (хват противоположен первому упражнению).

13.Тяга штанги в наклоне к поясу - 4x15.

14.Становая тяга - 4x10.

15.Сгибание рук со штангой лёжа на спине - 4x12.

16.Молотки - 4x10.

17.Проработка: сгибание рук на тренажере с легким весом - 4 x20.

18. Короткие подъемы корпуса лежа на спине - 4x30 (верхний пресс).

Интервал отдыха между подходами: 2 минуты.

**Тема 8. Педагогическая диагностика - 2 часа (практика).**

Диагностика знаний, умений, навыков на конец учебного года. Сдача КСУ: подтягивание, прыжок в длину с места, жим лежа, приседание со штангой.

**Тема 9. Итоговое занятие - 2 часа (практика).**

Закрепление практических умений и навыков в форме игры-соревнования.



#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма обучения, предусмотренная программой «Атлетическая гимнастика» - групповые занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Для работы с обучающимися разработаны специальные комплексы упражнений, выполнение которых они чередуют каждые 10-12 недель. Все занятия имеют свой план тренировок, в котором прописан комплекс упражнений, соответствующее им количество повторений и подходов, а также рекомендуемый отдых между подходами. В процессе выполнения данных комплексов упражнений обучающиеся контролируют свой вес, делают замеры роста мышц тела, проверяют физическое состояние здоровья с помощью специально разработанной для этих случаев методики тестирования.

В начале обучения, с целью приобретения навыка работы с тяжестями и на тренажёрах, у ребят проходит обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе и правильности выполнения атлетических упражнений на них, индивидуальный подбор нагрузки, формирование умения самостраховки и подстраховки товарищей во время выполнения отдельных упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья обучающихся. Все занятия проводятся при обязательном контроле педагога.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности детей: уровень физического развития, рекомендации врачей.

Реализация программы строится на следующих педагогических принципах:

1. *Принцип гуманистической направленности.*

Правила реализации данного принципа включают: полное признание прав воспитанника и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью; опора на положительные качества воспитанника; создание ситуации успеха; создание условий для воспитания самостоятельности.

## *2. Принцип демократизации образования.*

Предоставление всем участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения и самообразования. Для этого необходимо осуществлять следующие правила:

- взаимное уважение и толерантность во взаимодействии всех участников педагогического процесса;
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- введение самоуправления учащихся в процессе организации их жизни;
- создание открытой образовательной среды с возможностью участия в организации и контроля со стороны всех заинтересованных участников педагогического процесса.

## *3. Принцип природосообразности.*

Сущность данного принципа заключается в выборе пути естественного развития ребенка сообразно не только его возрастным и индивидуальным возможностям (его природе), но и специфике окружающей среды, в которой живет, учится и развивается этот ребенок. Главными и определяющими факторами при организации педагогического процесса в данном случае становятся природа воспитанника, его состояние здоровья, физическое, физиологическое, психическое и социальное развитие. При этом выделяются следующие правила реализации принципа природосообразности:

- поддерживать и укреплять здоровье обучающихся;
- организовывать педагогический процесс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

- быть направленным на самообразование, самовоспитание, самообучение;
  - опираться на зону ближайшего развития, определяющую возможности обучающихся.
4. *Принцип целостности* - означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса.
  5. *Принцип наглядности* - заключается в необходимости целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала.
  6. *Принцип культуросообразности* заключается в максимальном использовании в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение.
  7. *Принцип доступности и нарастающей трудности*
    - переходить от близкого к далекому;
    - от легкого к более трудному;
    - от известного к неизвестному;
    - учитывать уровень актуального развития каждого учащегося и индивидуальную скорость продвижения при овладении новыми знаниями или требованиями.
  8. *Принцип систематичности и последовательности.*
    - предварительное определение уровня знаний у обучаемых;
    - доступность и привлекательность предлагаемой информации;
    - выделение существенных, базовых аспектов изучаемого материала, отделение главного от второстепенного и постоянное акцентирование внимания на этом;
    - четкое структурирование знания и его логики, что не только способствует лучшему усвоению информации, но и вооружает общеучебными умениями самостоятельной работы с любым материалом;

— включение в структуру изложения материала постоянных кратких и обобщающих повторяющихся выводов по каждому законченному фрагменту предлагаемого материала и в конце изложения всего материала, что способствует не только лучшему запоминанию, но и формированию системы ассоциаций, активизации ранее изученного.

*9. Принцип прочности, осознанности и действительности результатов воспитания обучения и развития.*

— формирование позитивного отношения к изучаемому предмету деятельности;

— организация активного участия воспитанников в подготовке к усвоению предлагаемой информации

— самостоятельное решение учащимися доступных им задач;

— сообщение нового знания или формирование новых умений и привычек поведения только на основе хорошо усвоенного;

— регулярное повторение изученного с введением элементов новой оценки или интерпретации усваиваемого материала;

— систематизация материала, связанная с его самостоятельным воспроизведением;

— выработка умений и потребности у обучаемых (воспитываемых) в теоретической и практической проверке рассматриваемых законов, научных принципов и правил.

— закрепление знаний, представленных в логически целостных структурах;

— систематический контроль и оценка результатов обучения и воспитания;

— применение полученных знаний в новых ситуациях.

*10. Принцип связи теории с практикой и с жизнью.*

— организация разнообразной практической деятельности в соответствии с характером получаемого знания, направленной на

- применение, проверку, закрепление, выработку умений, навыков, привычек;
- самостоятельный подбор примеров, иллюстрирующих теоретическое положение или правильность (ошибочность) его применения на практике;
  - организация обучения и воспитания таким образом, чтобы воспитанники самостоятельно переходили от теории к практике и от практики к теории;
  - попытка (где возможно) решить проблему новым путем и объяснить полученные результаты.

Реализация образовательного процесса осуществляется с применением современных образовательных технологий:

**1. Разноуровневое обучение** — педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня А, Б, С, что дает возможность каждому воспитаннику овладеть учебным материалом на разном уровне (А, В, С), но не ниже базового, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого учащегося.

## **2. Педагогика сотрудничества.**

Педагогика сотрудничества предполагает сотрудничество детей и взрослых, в основе которого есть два субъекта одного процесса, они "сотрудники" - от слова "совместный труд", поэтому действуют вместе, являясь сотоварищами, партнерами. Это союз более старшего и опытного с менее опытным (но обладающим преимуществами молодости); ни один из них не должен стать над другим.

Основными способами реализации технологии обучения в сотрудничестве являются:

1. Обучение в команде. Этот способ реализации технологии обучения в сотрудничестве предполагает предварительное объяснение нового материала педагогом. Затем группы получают одинаковые задания, ориентированные на закрепление, углубление понимания учебного материала. Члены группы одновременно либо по очереди выполняют каждый свою часть группового задания.

2. Мозаика. При использовании этого способа учебный материал разбивается на несколько смысловых частей, и его изучение организуется в три этапа: а) каждый член группы работает индивидуально самостоятельно над своей частью учебного материала; б) учащиеся, изучающие одну и ту же часть материала, временно объединяются в «экспертные группы» для обсуждения и уточнения ее содержания; в) группы вновь собираются в первоначальном составе, и каждый член группы обучает остальных тому, что только что изучил сам.

3. Учимся вместе. Каждая группа получает свое задание, которое является подзаданием, частью общей темы, которая изучается на занятии. Внутри группы учащиеся самостоятельно распределяют роли, необходимые для выполнения задания. Усвоение всего учебного материала достигается в результате совместной работы учащихся внутри групп, а также взаимодействия между группами в целом.

Среди достоинств педагогики сотрудничества можно назвать:

- создание благоприятного психологического климата на занятии;
- стимулирование положительного отношения к процессу обучения в целом;
- развитие навыка общения;
- активизация речевой и мыслительной деятельности учащихся;
- содействие воспитанию чувства ответственности.

### 3. Игровые технологии

В подростковом и старшем возрасте, когда учащиеся сами определяют цель своих занятий (достижение высших спортивных результатов, или поддержание хорошей спортивной формы) и решают поставленные перед ними задачи, не стоит забывать об игре. В данном случае игра-соревнование направлена в основном на снятие физического и психологического напряжения от интенсивного цикла тренировок. А так же, игру-соревнование можно использовать для развития морально-волевых качеств обучающихся. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

#### **Организация, формы и периодичность мониторинга результатов образовательной деятельности.**

Стартовая диагностика проводится в начале первого года обучения в виде контрольного занятия по физической подготовке с целью выявления уровня физического развития обучающихся и индивидуальных способностей,

необходимых для освоения данной программы. В дальнейшем диагностика обучающихся проводится в виде тестовых заданий в конце и начале каждого учебного года.

Периодичность диагностики установлена:

1-й год обучения:

Начальная - в начале обучения;

Промежуточная - в конце завершающего учебного года.

2-й год обучения:

Промежуточная - в начале и в конце 2-го года обучения.

3-й год обучения:

Промежуточная - в начале 3-го года обучения;

Итоговая - в конце обучения.

Диагностика проводится в следующих формах:

1. контрольные занятия;
2. сдача нормативов;
3. тестирование;
4. наблюдение.

Результаты тестирования фиксируются в таблицах (Приложение№1)

Результаты контрольных занятий, сдач нормативов и результаты тестирования заносятся в сводную таблицу (Приложение№2);

Критерии оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы:

*критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:*

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- свобода восприятия и воспроизведения теоретической информации;
- владение специальными знаниями по атлетической гимнастике;
- осмысленность применения специальной терминологии.

*критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:*

- соответствие уровня развития практических умений и навыков



программным требованиям;

- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
- качество выполнения практических атлетических упражнений;
- технологичность практической деятельности.

*критерии оценки уровня развития и воспитанности детей:*

- культура организации образовательной и практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практических заданий;
- аккуратность и ответственность;
- развитость специальных способностей.

**Материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса.**

1. спортивный зал;
2. спортивные тренажёры;
3. спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой;
4. комплект плакатов «Анатомическое строение тела человека»;
5. видео «Комплексы упражнений по атлетической гимнастике», «Мировые звёзды атлетической гимнастики».

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2019-2025 г, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 15.03.2021).
2. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации №Р-126 от 21.06.2021 г. «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности».
3. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 28 декабря 2020 года).

4. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml).

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

6. Методические рекомендации «Обновление содержания, технологий и форматов дополнительного образования детей», ГБУ РО РМЦ ДОД, 28.05.2021 г.

7. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 (ред. от 10.07.2020, № 1019) «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования».

11. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года.

15. СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

16. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

17. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г

18. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

19. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

20. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».

21. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

22. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

### **Литература для педагога:**

1. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин . - М.: ИЦ Академия, 2013.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / М.: Смысл, 2001.
3. Пашкович И.А. Патриотическое воспитание. Волгоград, Учитель,2006.
4. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология. Ростов н/Д., «Феникс», 1999.
5. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. - Рн/Д: Феникс, 2013.
6. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.
7. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.
8. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.
9. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт,, 1991..
10. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт,, 1991..
- 11.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 12.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 13.Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.
- 14.Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.
- 15.Журналы «Muscl & Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г.№ 1,4,5 2007г.

16. Ивасенко, А.Г. Педагогика физической культуры / А.Г. Ивасенко, А.Ю. Гридасов, В. Павленко. - М.: КноРус, 2012.
17. Ильин Е. П. Психология спорта-СПб.: питер, 2010.
18. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000.
19. Марцинковская Т. Д. Возрастная психология – М.: Academia, 2017.

**Литература для обучающихся:**

1. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 1998.
4. Основы силовой подготовки юношей. Курьсь.В.Н. М. 2004г.
5. Попов А.Л. Психология спорта. М. Флинта. 1998.
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.
7. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 1986.
8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М., 1998. М., Смысл, 2001.
9. Уайдер Д. Система строительства тела.- М, 1984.
10. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка.- М., 1984.
11. Якиманская И.С. Личностно-ориентированный подход: концепция и технологии. М., 1996.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

### **ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТЕСТОВЫХ ВОПРОСОВ**

**Для 1- года обучения:**

Итоговая аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

**Для 2- года обучения:**

Начальная аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

Промежуточная аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

Итоговая аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

**Для 3- года обучения:**

Начальная аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

Промежуточная аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

Итоговая аттестация

*контрольное занятие по физической подготовке согласно нормативов  
(Приложение №3-4);*

**Тестовые задания:**

**1-й год обучения.**

Вопрос №1 Самые крупные мышцы человека?

1. Большие грудные мышцы
2. **Большие ягодичные мышцы**
3. Бицепс

Вопрос №2 В каком из продуктов находится наибольшее содержание белка?

1. **Мясо курицы**
2. Рис
3. Хлеб

Вопрос №3 Что составляют основу мышечной ткани и являются ключевым диетическим компонентом?

1. Углеводы
2. Жиры
3. **Протеины**

Вопрос №4 Продукт с наибольшим содержанием углеводов?

1. **Греча**
2. Молоко
3. Мясо кролика

Вопрос №5 Жим лежа - это?

1. **Базовое упражнение**
2. Изолирующее упражнение
3. Изолирующее базовое упражнение

Вопрос №6 Какие упражнения входят в Пауэрлифтинг?

1. **Жим лежа, становая тяга ,присед со штангой**
2. Жим лежа, подъемы гири, толкание штанги
3. Толкание штанги, присед со штангой

Вопрос №7 Второе название двухглавой мышцы плеча?

1. **Бицепс**
2. Трицепс
3. Квадррицепс

Вопрос №8 Какое из перечисленных упражнений не является изолирующим?

1. **Приседание со штангой**
2. Французский жим

### 3. Разгибание ног на тренажере

Вопрос №9 Сколько существует типов телосложений?

1. 2
2. 4
3. 3

Вопрос №10 Как называлась первая книга о фитнесе, которая внесла решающий вклад в его популяризацию?

1. Джейн Фонда «Фитнес»
2. Джейн Фонда «Упражнения»
3. Джейн Фонда «Аэробика»

2-й год обучения.

Вопрос № 1 Класс спортивного питания, представляющий собой белково-углеводные смеси?

1. Гейнер
2. Протеин
3. Креатин

Вопрос №2 Тип телосложения, который характеризуется относительно короткими конечностями, широкой талией и бёдрами, имеющий замедленный уровень метаболизма, а также склонность к набору избыточного веса.

1. Экторморф
2. Эндоморф
3. Мезоморф

Вопрос №3 В каких продуктах содержится клетчатка?

1. Продукты растительного происхождения
2. Морепродукты
3. Мясные продукты

Вопрос № Как звали разработчика системы Пилатес?

1. Джон Пилатес
2. Джосли Пилатес
3. Джозеф Пилатес

Вопрос №5 Какие дисциплины включает триатлон??

1. Плавание, бег, велогонка
2. Плавание, теннис, бег
3. Плавание, велогонка, степ



Вопрос №6 Сколько разных упражнений выполняется при использовании методического приема «отдых-пауза»?

1. Одно
2. Два
3. Пять

Вопрос № 7 Какое упражнение можно считать скоростно-силовым?

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок на одной ноге
3. Челночный бег

Вопрос №8 Какое упражнение можно выполнять с собственным весом?

1. Сгибание с резиной на бицепс
2. Подтягивание
3. Выпады с гантелями

Вопрос №9 В переводе с английского фитнес – это ...?

1. Соответствовать, быть в хорошей форме.
2. Интенсивные тренировки.
3. Выше, сильнее, быстрее.

Вопрос №10 Фитбол – это ...?

1. Большой упругий мяч.
2. Мяч для пилатеса, размером с футбольный.
3. Медицинский мяч.

3-й год обучения.

Вопрос №1 По какой формуле рассчитывается максимальный пульс?

1.  $190 - \text{скорость бега} = \text{тах пульс}$
2.  $220 - \text{возраст} = \text{тах пульс}$
3.  $280 - \text{вес} = \text{тах пульс}$

Вопрос №2 Как звали гимнаста, разработавшего популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

1. Грег Глассман
2. Алексей Немов
3. Ли Нин

Вопрос №3 Что такое берпи?

1. Отжимания от пола, выпрыгивания с прыжком и хлопком над головой.
2. Отжимания от пола.
3. Отжимания от пола с переворотом на скручивание.

Вопрос №4 Кроссфит — это...?

1. Круговая тренировка
2. Тяжелая атлетика
3. **Самостоятельная разновидность тренировок**

Вопрос №5 Тяжёлая атлетика — часть кроссфита. А какие движения составляют соревновательную программу в тяжёлой атлетике?

1. **Толчок и рывок**
2. Жим лежа, приседание со штангой
3. Жим штанги стоя и рывок

Вопрос №6 Какое упражнение не является основным на соревнованиях по кроссфиту?

1. Подтягивание
2. Приседание со штангой
3. **Подъемы гантелей на бицепс**

Вопрос №7 Кто такой Рич Фронинг?

1. Директор Reebok
2. Тренер Crossfit
3. **Самый титулованный кроссфит-атлет**

Вопрос №8 Какой термин подойдет мышцы-антагонисты?

1. **Грудь-спина**
2. Бицепс, предплечье
3. Трапецивидная - ромбовидная

Вопрос № 9 Через какое время рекомендовано изменять тренировочную программу в тренажерном зале?

1. **3 месяца**
2. Год
3. Месяц

Вопрос №10 Кто удостоен 8-ми кратного спортивного титула «Мистер Олимпия»?

1. Арнольд Шварцнеггер
2. Дориан Йейтс
3. **Ли Хейни**

**Критерий оценки:****Максимальное количество баллов – 10 (1 правильный ответ – 1 балл)**

Уровень	Баллы	Проценты %
высокий	8-10	80 и выше
средний	7 - 5	70 - 50
недостаточный	менее 5	50 и ниже

**Результаты тестовых заданий**

№ п/п	Фамилия, имя	Номер тестового задания										Итого:
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.												
2.												
И т. д.												
	Общий итог:											

*Приложение №3***Школьные нормативы по прыжкам в длину с места:**

Школьный класс	Мальчики, оценка "5"	Мальчики, оценка "4"	Мальчики, оценка "3"	Девочки, оценка "5"	Девочки, оценка "4"	Девочки, оценка "3"
1 класс	140	115	100	130	110	90
2 класс	150	125	110	140	120	105
3 класс	160	130	120	150	130	115
4 класс	165	140	130	155	135	125
5 класс	170	155	135	160	150	130
6 класс	175	165	145	165	155	140
7 класс	180	170	150	170	160	145
8 класс	190	180	165	175	165	155
9 класс	210	200	180	180	170	155
10 класс	220	210	190	185	170	160
11 класс	230	220	200	185	170	155

*Приложение №4***Нормативы по подтягиванию на перекладине**

Школьный класс	Мальчики, оценка "5" (кол-во раз)	Мальчики, оценка "4" (кол-во раз)	Мальчики, оценка "3" (кол-во раз)	Девочки, оценка "5" (кол-во раз)	Девочки, оценка "4" (кол-во раз)	Девочки, оценка "3" (кол-во раз)
7 класс	9	7	5	-	-	-
8 класс	10	8	5	-	-	-
9 класс	15	12	8	-	-	-
10 класс	18	14	10	-	-	-
11 класс	20	17	12	-	-	-

