

*Муниципальное казенное учреждение Управление образования и молодежной политики  
Златоустовского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»*

Утверждена на педагогическом  
совете  
Протокол № 4/23 от 18.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАУ ДО «ДТ»



*А.Е.Разумейко*

от 29.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа атлетического клуба**

***«Канон»***

**физкультурно-спортивной направленности  
(базовый курс обучения)**

Возраст обучающихся 13-18 лет

Срок реализации, количество часов: 1 год/ 162 часа

Форма реализации: очная

Разработчик программы: Солодовник Владислав Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

**Златоуст,  
2023 г.**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Канон» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ № 273);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 N678-р;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
- С Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации /Утверждены Госкомитетом Российской Федерации по ФК и туризму Министерством образования Российской Федерации. М. 1995/, а также специальной литературой по атлетизму.
- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Института изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;
- Устава МАУДО «Дом детского творчества» № 3011-р от 04.12.2018 г.;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности №14407 от 27.02.2019 г.

#### *Направленность программы*

Программа атлетического клуба «Канон» является модифицированной и относится к физкультурно - спортивной направленности.

Программа предусматривает укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

#### *Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность*

Подготовка и разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания учебно-методической базы и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространённости атлетизма к настоящему моменту фактически не существует какого-либо разработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. *Новизна* образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

#### *Актуальность программы*

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живёт в каждом человеке.

Способ давать выход своей физической активности за счёт напряжённых упражнений столь же древний, как само человечество. Имеется более 20 конкретных полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно занимающийся атлетизмом. Итак, атлетизм:

1. увеличивает мышечную массу;
2. повышает мышечную выносливость;
3. является выдающимся средством формирования тела;
4. увеличивает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
5. улучшает здоровье и физическую подготовленность;
6. повышает результативность в спорте;
7. увеличивает гибкость;
8. увеличивает мощность и скорость;
9. помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;
10. способствует формированию позитивного мнения о себе;
11. прививает дисциплинированность и усиливает мотивацию, которая переносится на все другие сферы жизни;
12. помогает контролировать вес и снижать процент жира;
13. укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови;
14. может увеличить продолжительность жизни;
15. улучшает качество жизни;
16. помогает предотвратить многие медицинские проблемы типа остеопороза;
17. увеличивает уровень гемоглобина и количества красных телец в крови;
18. является активным действием, полезным и мужчинам, и женщинам любого возраста;
19. является великолепной формой реабилитации после травм мышц и суставов; подходит нетрудоспособным лицам, которые, как минимум, хотя бы частично могут пользоваться своими руками и (или) ногами;
20. способен снижать в организме уровень содержания холестерина;
21. может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности.

#### *Отличительные особенности программы*

В основу программы положены нормативные требования по физической культуре и спортивно-технической подготовке, система «строительства тела» Джо Вейдера, создателя современного атлетизма, тренера чемпионов с 1936 года.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки: начальной подготовки (13-14 лет), учебно-тренировочном этапе подготовки (14 - 18 лет). В ходе освоения программы решаются задачи здоровьесбережения.

В отличие от специальных программ, направленных на работу со взрослыми, курс обучения учитывает специфику дополнительного образования детей и дает возможность заняться бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре.

#### *Адресат программы*

Программа атлетического клуба «Канон» предназначена для детей 13 – 18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий при наличии медицинской справки, согласно Уставу МАУДО «ДДТ» и соответствующим локальным актам.

#### *Возрастные и психофизические особенности детей*

##### *Подростковый возраст (13 - 15 лет)*

Ведущей деятельностью подросткового возраста является общение, главным образом для подростка важно общение со сверстниками, но весьма значимо также и общение со взрослыми. Новообразование этого периода – самосознание. В образовательной деятельности преобладает мотивация достижения успеха и познавательные мотивы.

В подростковом возрасте общение со сверстниками необходимо для самоопределения и раскрытия собственного реального «Я», которая поддерживает самопринятие, самоуважение. Среди своих сверстников ребята хотят быть лидерами, значимыми, признанными и нужными людьми. Положительная Я-концепция способствует успеху эффективной деятельности, положительным проявлением личности. Успех в межличностных отношениях является важнейшим фактором, определяющим результат учебно-воспитательного процесса. Однако, подростки значительно чаще, чем дети младшего возраста, думают, что взрослые и сверстники оценивают их отрицательно, их самоуважение несколько снижается. Одна из ярких особенностей подросткового возраста – личная нестабильность, проявляющаяся в резкой смене эмоционального состояния и нравственной неустойчивости.

В подростковом возрасте появляется потребность в серьезной самостоятельной деятельности. Подростки стремятся привлечь к себе внимание оригинальностью своих занятий, выделиться, возвыситься в глазах окружающих. В этот возрастной период детей тянет друг к другу, их общение интенсивно. Однако, для подростка недостаточно входить в любую группу, готовую его принять. Для него важно входить в группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется.

Для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь во взрослых, в их внимании и заботе, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. В вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками для подростков наиболее важно мнение сверстников.

##### *Ранняя юность (16 - 18 лет)*

Ведущей деятельностью старшего школьного возраста является самоопределение, профессиональное и личностное. Старшеклассник решает, кем быть и каким быть в своей будущей жизни.

Динамика развития в ранней юности зависит от особенностей общения со значимыми людьми. Общение со сверстниками необходимо для становления самоопределения в ранней юности. Общение с друзьями, как и в подростковом возрасте, остается интимно-личностным, исповедальным, однако притупляется острота восприятия сверстников. У некоторых юношей и девушек начинает появляться автономная мораль и нравственная независимость от группы. Большой интерес вызывают взрослые, чей опыт, знания помогают ориентироваться в вопросах,

связанных с будущей жизнью, но к доверительному общению со взрослыми старшеклассниками прибегает в основном в проблемных ситуациях.

В период ранней юности самооценка возрастает, не только компенсируя «потери» подросткового возраста, но и превосходя уровень самоуважения младших школьников. Повышенный интерес к собственной личности вызывает у молодых людей желание разобраться в устройстве своего внутреннего мира, в своих возможностях и способностях, а также желание быть успешным человеком в общении. Старшеклассники, так же как и подростки, склонны подражать друг другу и самоутверждаться в глазах сверстников с помощью действительных и мнимых побед.

*Объем, срок освоения программы, режим занятий*

Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей. Режим занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа, объем учебного материала в год составляет 162 часа.

*Особенности организации образовательного процесса*

Учебно-тренировочная работа проводится в течение учебного года (с 1 сентября по 31 мая).

Формируются учебные группы до 15 человек.

Весь учебный материал программы излагается по следующим этапам:

- начальной подготовки
- учебно-тренировочный

*Основные формы учебно-тренировочного процесса- очные:*

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях (внутри объединения);
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** программы является укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся через занятия атлетизмом.

### **Задачи**

*Метапредметные (развивающие):*

- развить физические качества: силу, выносливость, координацию движений.
- развить повышение работоспособности учащихся;
- развить двигательные способности;
- развить навыки самостоятельных занятий атлетизмом.

*Предметные (образовательные):*

- обучить учащихся техническим методам бодибилдинга;
- обучить правильной регуляции физической нагрузки
- обучить составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетизмом.

*Личностные (воспитательные):*

- сформировать стойкий интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитать ответственность за свое здоровье;

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- содействовать в утверждении здорового образа жизни, создание условий для воспитания морально-волевых качеств.

### 1.3.Содержание образовательной программы

#### Учебный план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение в программу	2	2		-
2	Общая физическая подготовка	43	3	40	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	104	-	104	Выполнение нормативов (в прил.)
4	Промежуточная аттестация	1.5	-	1.5	Тестирование
5	Элементы хореографии	10	2	8	Зачет
6	Тестирование физической подготовки. Итоговый контроль	1,5	-	1,5	Выполнение нормативов (в прил.)
Всего		162	12	150	

#### Содержание программы

##### **1. Введение в программу**

- Техника безопасности
- Поведение в зале
- Работа на тренажерах
- Входное тестирование

##### **2. Общая физическая подготовка**

- Подтягивания
- Отжимания
- Приседания
- Кардио- упражнения (велосипед, скакалка)

##### **3. Специальная физическая подготовка**

Комплекс №1

Проработка всего тела (общий комплекс)

Комплекс №2

Раздельные тренировки по группам мышц

Комплекс №3

Работа над отстающими группами мышц

Комплекс №4

Круговой тренинг и работа на рельеф

#### **4. Промежуточная аттестация**

Тестирование:

- подтягивания
- приседания
- отжимания
- жим штанги лежа

#### **5. Элементы хореографии**

Хореографические упражнения. Работа у гимнастической стенки, включая висы, упоры, перевороты, стойки, перекаты, равновесие.

#### **6. Тестирование физической подготовки**

**Контрольные итоговые срезы:**

- подтягивания
- приседания
- отжимания
- жим штанги лежа

#### *График прохождения учебного материала*

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Группы начальной подготовки</i>
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	сентябрь - май
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	сентябрь - май
3.	<i>Специальная физическая подготовка:</i>	Сентябрь, Октябрь
	Комплекс № 1	
	Комплекс № 2	Ноябрь, декабрь
	Комплекс № 3	Январь, февраль
	Комплекс № 4	Март, апрель
	Комплекс № 1,2,3	Май

Работа в атлетическом клубе «Канон» предусматривает теоретическую и практическую подготовку (общую и специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку). Обучающиеся должны овладеть принятой в атлетизме терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть). На учебно-тренировочном этапе занимающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: проводить учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс состоит из четырёх курсов: подготовительного, основного, силового и повышенной трудности.

1.Подготовительный курс рассчитан на 2 месяца и состоит из вспомогательного комплекса (без снарядов) и комплекса с гантелями (особенности возрастные и физические).

2.Основной курс продолжается 4 месяцев. Состоит их 2 частей. В первой части занятие проводится 2 месяца по одному комплексу, во - второй – 2 месяца по трём комплексам. В этих комплексах, как и во всех последующих, используются разнообразные отягощения, работа на станках и тренажёрах.

3.Силовой курс, его продолжительность составляет 2 месяца. Здесь выполняется комплекс упражнений на основные группы мышц с переменной интенсивностью в разные дни. Начинает применяться принцип пирамиды.

4.Курс повышенной трудности завершает первый год тренировок. Его продолжительность - 1 месяц. Занятия проводятся по четырём комплексам.

#### 1.4.Прогнозируемые результаты освоения программы

Предметные	Метапредметные	Личностные
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технические методы бодибилдинга;</li> <li>- правильная регуляция физической нагрузки</li> <li>- составление индивидуальных комплексов упражнений;</li> <li>- основы профилактики травматизма при занятиях атлетизмом, знания техники безопасности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений.</li> <li>- повышение работоспособности;</li> <li>- развитие двигательных способностей;</li> <li>- развитие навыков самостоятельных занятий атлетизмом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойкий интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой;</li> <li>- ответственность за свое здоровье;</li> <li>- чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;</li> <li>- дисциплинированность;</li> <li>- утверждение здорового образа жизни</li> </ul>

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1.Формы аттестации и оценочные материалы:**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

*Формы подведения промежуточной аттестации и итогового контроля по программе:*

1. Тестирование.
2. Выполнение нормативов, участие в соревнованиях.
3. Зачет.

Физическая подготовка

Теоретическая подготовка проверяется тестовыми заданиями Приложение 1.

### **2.2. Методическое обеспечение**

1. Инструкции по технике безопасности при занятиях бодибилдингом.
2. Методическая литература по бодибилдингу.
3. Энциклопедии современного бодибилдинга.
4. Специализированная литература по спортивному и диетическому питанию.
5. Литература по физиологии и теории методики спортивных тренировок.
6. Диагностические методики, и мониторинг тренировочного процесса.

7. Учебные фильмы и видео-материалы об бодибилдинге, лучших спортсменах – бодибилдерах и достижениях в этом виде спорта.
8. Периодические издания специализированных журналов о бодибилдинге и других силовых видах спорта.
9. Рекомендуемые схемы тренировок
10. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
11. Система контроля и зачетные требования.
12. Комплекс восстановительных средств и мероприятий.

Приложение № 3

### 2.3. Воспитательная работа

Физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание — важнейшим средством разностороннего развития личности. Одной из основных задач объединения является обеспечение необходимых условий для личностного развития подростков и юношей.

В плане воспитательной работы, педагог учитывает возрастные особенности развития ребенка и то, что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятие, включенное в план, интересно для обучающихся и они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни. В процессе воспитательной работы отмечаются выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, обучающиеся настраиваются как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

На протяжении всего обучения по программе педагог решает задачу формирования личностных качеств, в которые входят нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, трудолюбие, выдержка и самообладание), морально-волевые качества (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость) и эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность).

Установка на разностороннее развитие личности в воспитательной работе предполагает овладение обучающимися, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его эстетических представлений и потребностей.

### 2.4. Календарный план воспитательной работы

Сентябрь				
№ модуля	Наименование мероприятия	Форма проведения	Цель и задачи	Возрастная категория детей
1	«Открытое занятие»	Показательные выступления	Привлечения внимания детей и родителей к деятельности объединения.	13-18 лет

2	«Мы вместе»	Занятие-тренинг	Сплочение детей в коллективе	13-18 лет
<b>Октябрь</b>				
1	«Правильное питание»  Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	Беседа  Акция	Приобщение к здоровому образу жизни	13-18 лет
<b>Ноябрь</b>				
1	«Профилактика правонарушений»	Презентация	Правовое воспитание	13-18 лет
<b>Декабрь</b>				
1	«Молодежь за здоровый образ жизни»	Спортивные мероприятия	Воспитание потребности вздором образе жизни	13-18 лет
<b>Январь</b>				
1	«Новогодние забавы»	Игровая программа	Развитие творческих способностей.	13-18 лет
<b>Февраль</b>				
2	«Герои мирных времён»	Тематическая программа	Активизация творческого потенциала детей,  Укрепление детско-родительских отношений.	13-18 лет
<b>Май</b>				
1	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы»	беседы	Воспитание гражданского патриотизма	13-18 лет

## 2.5. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Праздничные дни	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	04.11.23. 31.12.23. 01.01.24.-08.01.24 23.02.24. 08.03.24. 01.05.24. 09.05.24.	36	108	162	3 раза в неделю по 1,5 часа

## 2.5. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

1. Тренажёрный зал, оснащенный тренажерами на все группы мышц.
2. Штанги большие, штанги маленькие.
3. Диски для штанги разного веса.
4. Турник, брусья, гири 16, 24 кг, гантели разного веса.
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.
7. Раздевалка, умывальная и душевая комната.

### Кадровое обеспечение

Педагог, тренер-педагог – специалист в области атлетизма и бодибилдинга.

## 2.6. Список литературы для педагога

1. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - **826 с.**
2. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, **2019.**
3. Воробьев В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов. - М.: РГУФКСИТ, 2019. – 59 с.
4. Воробьев, В.А. Структура, задачи и этапы системы педагогического руководства подготовкой борцов. Сборник научных трудов. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2021. – 179 с.
5. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, **2020.** - **385 с.**
6. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, **2019.** - **729 с.**
7. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, **2018.** - **491 с.**

### Список литературы, рекомендованный детям и родителям

1. Жюбер, Эрве Самба "Шабаш" / Эрве Жюбер. - М.: АСТ, АСТ Москва, Транзиткнига, Neoclassic, **2020.** - 384 с.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, **2020.** - **815 с.**

3. Авилов, В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В. Авилов. - М.: ФАИР, 2019. - 352 с.
4. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.

## Приложения

### Приложение № 1

#### Система аттестации/контроля обучающихся

Результатом образовательного процесса в атлетическом клубе «Канон» является обученность и обучаемость 3-х уровней:

- высокий
- средний
- низкий

Критерии оценки	Уровни освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>I. Обученность</b>			
1. Теоретические знания См. Контрольные срезы ЗУН	Хорошее владение теоретическими знаниями, стремление к самосовершенствованию	Достаточное владение теоретическими знаниями	Слабое владение теоретическими знаниями
2. Практические умения и навыки	Идеальное выполнение упражнений	Хорошее выполнение упражнений	слабое выполнение упражнений
3. Результаты участия в соревнованиях	Призовые места	Финалисты	Аутсайдеры
<b>II. Обучаемость</b>			
1. Функциональная проба	Изменение частоты пульса менее чем на 20 %	Изменение частоты пульса от 20 % до 40 %	Изменение частоты пульса более чем на 40 %
2. ОФП	<b>ПОДДТЯГИВАНИЕ</b>		
	>20 раз	10-15 раз	<10 раз
3. СФП	<b>ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА</b>		
	Прибавка за год на 30 кг.	На 20 кг.	Менее 20 кг.

### Тест

1. Что такое бодибилдинг?

А) циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Б) вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований (в различных весовых категориях).

В) силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса

2. Техника дыхания при выполнении упражнения:

- А) на усилии вдох.  
Б) на усилии выдох.
3. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?  
А) здоровье  
Б) закаливание  
В) физическое развитие
4. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?  
А) рациональное питание;  
Б) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;  
В) игра в компьютерные игры.
5. От чего зависит состояние осанки человека?  
А) от питания  
Б) от положения тела при различной работе  
В) от состояния погоды
6. Какими показателями определяется физическое развитие человека?  
А) рост  
Б) гибкость  
В) вес
7. Одним из основных физических качеств является:  
А) внимание  
Б) работоспособность  
В) сила  
Г) здоровье
8. Кросс – это –  
А) бег с ускорением  
Б) бег по искусственной дорожке стадиона  
В) бег по пересеченной местности  
Г) разбег перед прыжком

## Приложение № 2

### **Функциональная проба**

С помощью функциональной пробы определяется общее состояние здоровья. Для этого измеряется пульс до нагрузки (для простоты измерения количество сердечных сокращений за 10 сек нужно умножить на 6). Затем определяется повышение частоты пульса после 20 приседаний за 40 сек. Результат оценивается в процентах по сравнению с исходным значением:

- Менее 20 % - высокий уровень
- От 20 % до 40 % - средний уровень
- Более 40 % - низкий уровень

Тест проводится **до занятий!**

### **Индекс массы тела**

Индекс массы тела = вес в кг / (рост в м) x 2

Если полученное число составляет:  
 Менее 19 – у вас признаки недоедания;  
 От 19 до 24 – у вас вес в норме;  
 От 25 и более – вам пора сбросить лишний вес

Приложение № 3

### Разрядные нормативы в жиме лежа

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн.	2 юн.	3 юн.
36				50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
40				57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
44				65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	32,5
48			85,0	75,0	65,0	55,0	47,5	40,0	35,0
52	115,0	100,0	90,0	82,5	70,0	60,0	52,5	42,5	37,5
56	125,0	110,0	97,5	90,0	75,0	65,0	55,0	47,5	40,0
60	140,0	125,0	110,0	97,5	82,5	70,0	60,0	50,0	45,0
67,5	160,0	140,0	125,0	110,0	95,0	80,0	67,5	57,5	50,0
75	180,0	160,0	140,0	122,5	107,5	90,0	75,0	65,0	55,0
82,5	195,0	172,5	150,0	135,0	117,5	100,0	82,5	70,0	60,0
90	210,0	185,0	162,5	142,5	125,0	107,5	90,0	77,5	70,0
100	217,5	195,0	170,0	150,0	132,5	117,5	100,0	85,0	80,0
110	225,0	200,0	175,0	155,0	137,5	122,5	105,0	90,0	85,0
125	232,5	205,0	180,0	160,0	142,5	127,5	115,0	92,5	87,5
+125	240,0	210,0	182,5	162,5	145,0	130,0	125,0	95,0	90,0

### *Основные педагогические принципы обучения и тренировки в атлетизме*

Учебно-тренировочный процесс в атлетизме проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочности усвоенных знаний и умений, повторности и непрерывности в тренировке.

*Принцип связи теории с практикой* предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности, т. е. овладение техническими приёмами с учётом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения технических, тактических действий, поведения, настроения и своего состояния, критический анализ подготовки и участия в соревнованиях.

*Принцип сознательности и активности.* Специфика деятельности атлета требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в атлете инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Учебно-тренировочный процесс строится таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми необходимо овладевать, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен так, а не иначе; овладевать техникой приёмов в соответствии с тактикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

*Принцип наглядности.* Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений атлета об изучаемом движении или действии.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал усваивается, если он доступен для обучающихся. Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки атлетов следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой; на развитии физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий); на чередовании нагрузок с отдыхом и соответствующей последовательности занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

*Принцип прочности.* Одним из показателей уровня спортивного мастерства является прочность навыков. Сложность в овладении прочными двигательными навыками вызвана тем, что действия атлета постоянно происходят при сбивающих факторах. Поэтому выбор приёмов действий атлетов зависит от действия противника. Прочными являются навыки, которыми атлеты овладевают не в изолирующих условиях, а непосредственно в соревнованиях.

*Принцип повторности и непрерывности в тренировке.* Спортивная тренировка предусматривает постоянную повторяемость упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов спортивного мастерства. Только при соблюдении этого принципа атлет приобретает спортивную форму.

#### ***Ключевые понятия и определения:***

*Амплитуда движения* – протяженность траектории движения снаряда в упражнениях.

*Анаэробные упражнения* – тренировка силовой направленности. «Анаэробный» означает «без кислорода» и заключается в кратковременных, коротких интенсивных всплесках энергии. Аэробные упражнения – длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц, которые на достаточно продолжительное время увеличивают частоту сердечных сокращений для оказания тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

*Блоки* – устройства со шкивами и тросами, прикрепленными к отягощениям, для использования в упражнениях.

*Грудь* – сокращённое название больших и малых грудных мышц.

*Дельтоиды* – сокращённое название дельтовидных мышц.

*Идти на максимум* – преодоление максимальной величины отягощения в одном повторении.

*Программа* – совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

*Спина* – сокращённое название широчайших мышц спины.

*Трапеции* – сокращённое название трапецевидных мышц.

### **Педагогические технологии, формы, методы работы**

#### ***Педагогические технологии***

В работе по программе используются следующие педагогические технологии:

- ***Личностно-ориентированная*** технология обучения и воспитания, в центре внимания которых – личность ребенка, реализующего свои возможности. Дифференциация и индивидуализация обучения в объединении предполагает создание индивидуальной образовательной траектории;

- **Репродуктивные технологии**, когда обучающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их;

- **Технологии исследовательского (проблемного) обучения**. Организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность воспитанников по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками. В рамках исследовательского подхода обучение ведется с опорой на непосредственный опыт обучающихся, его расширение в ходе активного освоения мира. Использование в работе технологии проблемного обучения помогает воспитанникам объединения **проектировать свою жизнедеятельность**

- **Технология «консультант»**– лучшие обучающиеся выступают в роли помощника педагога.

- **Технологии продвинутого уровня** (с одаренными воспитанниками)

### **Методы обучения атлета (по Вейдеру)**

для начинающих:

- метод прогрессивнойсверхнагрузки;
- метод изоляции;
- метод шокирования мышц.

для лиц со средним опытом:

- метод приоритета;
- метод «пирамиды»;
- метод отдельной тренировки;
- метод наполнения («флашинг»);
- метод суперсерий;
- метод объединённых подходов;
- метод целостности;
- метод построения тренировочных циклов;
- метод изонапряжения.

для самых опытных:

- метод «читинг»;
- метод трисетов;
- метод гигантского подхода;
- метод предварительного истощения;
- метод «отдых- пауза»;
- метод пикового сокращения;
- метод постоянного напряжения;
- метод противодействия гравитации;
- метод форсированных повторений;
- метод двойного деления;
- метод тройного деления;
- метод неполной амплитуды в повторениях;
- метод качественной тренировки;
- метод ступенчатых подходов;
- метод инстинктивной тренировки;
- метод электичности тренинга;
- метод частичных повторений;
- скоростной метод;
- метод вставочных походов.