

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

Программа принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»  
Л.А. Летучева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Спортивный клуб «Атлетика»  
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная  
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 2 года  
Возрастная категория учащихся: 14-20 лет

Автор-составитель: Матвеевская  
Анастасия Олеговна, педагог  
дополнительного образования,  
первая квалификационная  
категория

г. Магнитогорск, 2021 г.

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

### **1.1 Пояснительная записка**

*Нормативная база:* настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб «Атлетика» разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

*Направленность (профиль) программы* - физкультурно-спортивная.

*Актуальность.*

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Официальные данные Минздрав соцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте от 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является низкая двигательная активность.

С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%.

Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное

время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Спортивный клуб «Атлетика»».

*Новизна:*

1. Образовательная программа «Спортивный клуб Атлетика», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует эти занятия, а является их логическим продолжением.

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

2. Основная форма обучения по программе «Спортивный клуб Атлетика» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья обучающихся.

5. 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.

*Педагогическая целесообразность* в том, что она направлена на решение проблемы занятости молодежи, воспитание здорового духовно и физически молодого поколения. И именно массовый спорт, при системной организации может решить подобную проблему: занять свободное время молодежи, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление; снижение количества заболеваний; снижение подростковой преступности через воспитание морально-волевых качеств.

*Уровень сложности (при наличии)* – базовый.

*Адресаты программы* – обучающиеся 14-20 лет.

Ведущей деятельностью старшеклассников (студентов) является учебно-профессиональная деятельность. Происходит существенное изменение самосознания — повышается значимость собственных ценностей, частные самооценки собственных качеств личности перерастают в целостное отношение к себе. Характерной чертой нравственного развития является усиление сознательных мотивов поведения. Развиваются и укрепляются качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой, потребность в значимых для жизненного успеха знаниях. Дети старшего школьного возраста (студенты) отличаются высоким уровнем обобщения и абстрагирования, произвольностью и устойчивостью внимания, долговременной и логической памятью, ярко проявляются доминирующие мотивы обучения. Появляется интерес к «вечным» проблемам: смыслу жизни, свободе.

*Форма обучения* – очная.

*Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение)* – русский.

*Срок освоения программы и объем программы:*

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов.

*Режим занятий:*

3 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>1</sup> академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

## 1.2 Цель и задачи программы

*Цель* - содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Воспитательные:*

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*Развивающие:*

- создание условий для развития возможностей учащегося;
- развитие дисциплины, умения системно и активно вести здоровый образ жизни;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

---

<sup>1</sup> Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

### 1.3 Учебный (тематический) план

#### 1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение в программу.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
1.1	Знакомство с тренажерным залом и залом для фитнеса.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
1.2	Первая медицинская помощь при обмороках, травмах.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Анатомия человека.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2.1	Человеческое тело. Группы мышц.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
2.2	Кости и суставы человека.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Основы рационального питания.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
3.1	Обмен веществ.	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.

3.2	Расчет калорий для занятий спортом	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Фитнес и здоровье.</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	-
4.1	Основные понятия в фитнесе.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
4.2	Виды фитнес тренировок	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Составление программы тренировок.</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	-
5.1	Виды тренировок для различных целей.	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
5.2	Постановка целей и задач. Разбор индивидуальности человека, учет его физиологических особенностей, здоровья.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
5.3	Работа над составлением программы для своих целей.	6	-	6	Беседа. Фронтальный опрос.

					Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-
6.1	Термины и понятия в ОФП.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
6.2	Упражнения на общую физическую подготовку.	18	2	16	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Понятие «bodybuilding», фитнес</b>	<b>156</b>	<b>8</b>	<b>148</b>	-
7.1	Техника работы на тренажёрах.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
7.2	Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	28	-	28	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений
Промежуточная аттестация		2	1	1	Контрольный урок
7.3	Понятие «bodybuilding», фитнес (продолжение). Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	50	-	50	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
7.4	Работа со свободными весами (гири, штанги, гантели).	40	2	38	Педагогическое наблюдение. Фото

					или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу. Выполнение упражнений
7.5	Кардиотренировки (аэробика: классическая, танцевальная, круговые тренировки, интервальные)	30	2	28	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

## 2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
1.1	Знакомство с тренажерным залом и залом для фитнеса.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
1.2	Первая медицинская помощь при обмороках, травмах.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в



					контакте или личные сообщения педагогу.
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Развитие собственного тела</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
2.1	Человеческое тело. Группы мышц. Антропометрия.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
2.2	Кости и суставы человека.	4	4	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Основы рационального питания.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
3.1	Вред диет. Правильное питание.	4	2	2	Беседа. Фронтальный опрос. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Фитнес и здоровье.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в

					группе в контакте или личные сообщения педагогу.
4.1	Новинки фитнеса, атрибутика, новые подходы к тренировкам.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
4.2	Виды фитнес тренировок, сочетание тренировок.	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Составление программы тренировок.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
6.1	Постановка целей и задач. Разбор индивидуальности человека, учет его физиологических особенностей, здоровья.	2	2	-	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
6.2	Работа над составлением программы для своих целей.	2	-	2	Беседа. Фронтальный опрос. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото

					или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
6.1	Упражнения ОФП на различные группы мышц.	20	2	18	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
<b>7.</b>	<b>Раздел 8. Понятие «bodybuilding», фитнес</b>	<b>154</b>	<b>8</b>	<b>150</b>	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
7.1	Техника работы на тренажёрах.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
7.2	Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	34	-	34	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
Промежуточная аттестация		2	-	2	
	<b>Понятие «bodybuilding», фитнес (продолжение).</b> Практическое выполнение упражнений на тренажерах.	46	-	46	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.

7.3	Работа со свободными весами (гири, штанги, гантели).	36	2	34	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
7.4	Кардиотренировки (аэробика: классическая, танцевальная, круговые тренировки, интервальные)	30	2	28	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений. Фото или видео отчет в группе в контакте или личные сообщения педагогу.
Промежуточная аттестация		2	-	2	
Итоговая аттестация		2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

## 1.4 Содержание программы

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Введение в программу.

Тема 1. Знакомство с тренажерным залом и залом для фитнеса.

Теория: Техника безопасности при работе в тренажерном зале и на фитнес тренировках. Техника безопасности при работе с тренажерами, как правильно подходить к тренажеру и тренирующемуся человеку, как брать тяжелые веса, какие атрибуты использовать для сохранения здоровья и исключения травм при поднятии тяжестей. Как правильно страховать партнёра, выполняющего упражнения с тяжелым весом.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Первая медицинская помощь при обмороках, травмах.

Теория: Первая помощь при обмороках различной этиологии, простые способы быстро привести человека в чувство. Оказание первой помощи при травмах, ушибах, ссадинах.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

#### Раздел 2. Анатомия человека.

Тема 1. Человеческое тело. Группы мышц.

Теория: Анатомия человека. Мышцы и их функции.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Кости и суставы человека.

Теория: Скелет человека. Строение, функции.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

#### Раздел 3. Основы рационального питания.

Тема 1. Обмен веществ.

Теория: Обмен веществ человека. Типы обмена веществ. Понятие «правильное питание». Правильное питание до и после тренировки. Физиологическое обеспечение тренировки.

Практика: Определения своего типа. Групповая работа, основанная на беседе друг с другом и определении пищевых предпочтений, скорость обмена веществ.

Тема 2. Расчет калорий для занятий спортом.

Теория: Расчетные формулы для определения индекса массы тела. Расчет калорий.

Практика: Расчет собственного индекса массы тела. Расчет калорий для питания на каждый день. Составление графика приёмов пищи.

#### **Раздел 4. Фитнес и здоровье.**

Тема 1. Основные понятия в фитнесе.

Теория: Фитнес термины: сленги и выражения. Основные понятия в фитнес тренировках: названия упражнений, названия тренировок, атрибутов для занятий, жестовые обозначения.

Практика: Применение полученных знаний на практике.

Тема 2. Виды фитнес тренировок.

Теория: Какие существуют виды фитнес тренировок, принципы, подходы.

Практика: Разучивание упражнений: классическая аэробика, танцевальная аэробика, основные шаги степ аэробики, круговая тренировка, интервальная тренировка.

#### **Раздел 5. Составление программы тренировок.**

Тема 1. Виды тренировок для различных целей.

Теория: Какие цели существуют у человека для занятия спортом. Как правильно подойти к подбору вида спортивной тренировки с учетом поставленных целей, выбрать интенсивность тренировок.

Практика: Составление собственной программы тренировок, постановка цели.

Тема 2. Постановка целей и задач. Разбор индивидуальности человека, учет его физиологических особенностей, здоровья.

Теория: Рассмотрение человека, как тренируемого объекта: антропометрические данные, расчет индекса массы тела, расчет калорий на каждый день, выявление заболеваний, травм и с учетом всех показателей составление для данного человека типа тренировки, направленной на оздоровление (набор массы, похудение, увеличение силовых показателей).

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 3. Работа над составлением программы для своих целей.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Составление программы для собственного тела, в соответствии со своими целями.

#### **Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Тема 1. Термины и понятия в ОФП.

Теория: Понятие ОФП. Какие цели и задачи данного вида тренинга. Упражнения ОФП, терминология.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Упражнения на общую физическую подготовку.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения на развитие силовой выносливости: «Приседание», «Выпады», «Наклоны» (становая тяга),

«Тяга в наклоне», «Тяга стоя к груди», «Жим лежа», «Сгибание и разгибание рук в упоре», «Жим стоя», «Диагональное скручивание», «Планка», «Полный сед».

## **Раздел 7. Понятие «bodybuilding», фитнес.**

Тема 1. Техника работы на тренажёрах.

Теория: Рассмотрение мышц человека, их функций. Изучение тренажёров, их функций, разбор техники выполнения упражнений в тренажере.

Практика: Работа на тренажерах с малым весом для отработки техники выполнения.

Тяга к груди в блочном тренажёре, упражнения на тренажёре «бабочка» на грудные мышцы, разгибание рук вниз в блочном тренажере, разгибание-сгибание ног на скамье.

Тема 2. Практическое выполнение упражнений на тренажерах.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Работа на тренажёрах по индивидуальной программе.

Тема 3. Работа со свободными весами (гири, штанги, гантели).

Теория: Свободные веса, их функции, плюсы и минусы использования свободных весов. Виды упражнений со свободными весами.

Практика: Работа с гантелями(тяга к поясу, сгибание рук с гантелью, разгибание из-за головы), штангами(жим штанги лёжа, становые тяги), гирями(присед с гирей, толчок гири, тяга гири к подбородку).

Тема 4. Кардио тренировки (аэробика: классическая, танцевальная, круговые тренировки, интервальные).

Теория: Разбор различных видов кардио тренировок. Индивидуальный подход.

Практика: Кардио тренировка в фитнес зале (классическая аэробика, круговая тренировка, танцевальная аэробика, прыжки с резинкой).

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: Техника безопасности при работе в тренажерном зале и на фитнес тренировках.

Техника безопасности при работе с тренажерами, как правильно подходить к тренажеру и тренирующемуся человеку, как брать тяжелые веса, какие атрибуты использовать для сохранения здоровья и исключения травм при поднятии тяжестей. Как правильно страховать партнёра, выполняющего упражнения с тяжелым весом.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Первая медицинская помощь при обмороках, травмах.

Теория: Первая помощь при обмороках различной этиологии, простые способы быстро привести человека в чувство. Оказание первой помощи при травмах, ушибах, ссадинах.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

### **Раздел 2. Развитие собственного тела.**

Тема 1. Человеческое тело. Группы мышц. Антропометрия.

Теория: Анатомия человека. Мышцы и их функции. Антропометрия: понятие, как правильно провести замеры, индекс массы тела, пульс и энергозатраты. Правильные формы.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Кости и суставы человека.

Теория: Скелет человека. Строение, функции. Хронические заболевания суставов, травмы.

Правила тренировки при существующих ограничениях.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

### **Раздел 3. Основы рационального питания.**

Тема 1. Вред диет. Правильное питание.

Теория: Правильное питание до и после тренировки. Физиологическое обеспечение тренировки. Обмен веществ. Обмен веществ человека. Типы обмена веществ.

Практика: Определения своего типа. Расчет собственного индекса массы тела. Расчет калорий для питания на каждый день. Составление графика приёмов пищи.

### **Раздел 4. Фитнес и здоровье.**

Тема 1. Новинки фитнеса, атрибутика, новые подходы к тренировкам.

Теория: Основные понятия в фитнес тренировках: названия упражнений, названия тренировок, атрибутов для занятий, жестовые обозначения.

Практика: Применение полученных знаний на практике.

Тема 2. Виды фитнес тренировок, сочетание тренировок.

Теория: Какие существуют виды фитнес тренировок, принципы, подходы.

Практика: Тренировка в зале: классическая аэробика, танцевальная аэробика, основные шаги степ аэробики, круговая тренировка, интервальная тренировка.

### **Раздел 5. Составление программы тренировок.**

Тема 1. Постановка целей и задач. Разбор индивидуальности человека, учет его физиологических особенностей, здоровья.

Теория: Как правильно подойти к подбору вида спортивной тренировки с учетом поставленных целей, выбрать интенсивность тренировок. Программа тренировок на рост мышечной массы. Программа тренировок на похудение. Рассмотрение человека, как тренируемого объекта: антропометрические данные, расчет индекса массы тела, расчет калорий на каждый день, выявление заболеваний, травм и с учетом всех показателей составление для данного человека типа тренировки, направленной на оздоровление (набор массы, похудение, увеличение силовых показателей).

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 3. Работа над составлением программы для своих целей.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Составление программы для собственного тела, в соответствии со своими целями.

### **Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Тема 1. Упражнения ОФП на различные группы мышц.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на укрепление различных групп мышц.

### **Раздел 8. Понятие «bodybuilding», фитнес.**

Тема 1. Техника работы на тренажёрах.

Теория: Изучение тренажёров, их функций. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Практика: Работа на тренажерах с малым весом для отработки техники выполнения: тяги в блочном тренажере, бабочка, сгибание-разгибание ног.

Тема 2. Практическое выполнение упражнений на тренажерах.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Работа на тренажёрах по индивидуальной программе (бег на эллипсоиде, приседы в силовой раме, работа на блочных тренажерах).

Тема 3. Работа со свободными весами (гири, штанги, гантели).

Теория: Свободные веса, их функции, виды упражнений со свободными весами.

Практика: Работа с гантелями(сгибания-расгибания рук с гантелями, тяги гантелей), штангами(приседы, тяги), гириями(приседания с гирей, толчок, тяга).

Тема 4. Кардио тренировки (аэробика: классическая, танцевальная, круговые тренировки, интервальные).

Теория: Разбор различных видов кардио-тренировок. Индивидуальный подход.

Практика: Кардио тренировка в фитнес зале (круговая, интервальная, прыжки, бег).

### **1.5. Планируемые результаты**

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- основы анатомии человека;
- основы физиологии при тренировках;
- технику безопасности при физических занятиях;
- комплекс упражнений на общую физическую подготовку;
- приемы и методы аэробных тренировок, кардио-тренировок;
- программы тренировок на рост мышечной массы и на похудение.
- технику работы на тренажёрах;

*уметь:*

- технически грамотно использовать изученные программы тренировок и комплексов упражнений
- применять знания в области правильного питания, подсчета калорий;
- вести таблицу результатов;

*владеть:*

- навыками систематической физической подготовки, спортивной дисциплиной;
- навыком здорового образа жизни;

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- основные теоретические принципы фитнес-тренировки;
- принципы составления индивидуального сбалансированного режима питания;
- теорию и методику силовой тренировки, аэробной тренировки, тренировки на развитие гибкости;
- правила работы на тренажёрах и со свободными весами;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- технику безопасности спортивных занятий в зале;

*уметь:*

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения про программе знания и навыки в повседневной жизни;
- самостоятельно составлять индивидуальный план тренировок, по которому самостоятельно могут заниматься в зале, соблюдая технику безопасности;

*владеть:*



- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- опытом участия в соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

" Спортивный клуб "Атлетика" "

год обучения	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Всего учебных недель/часов	Всего часов по программе																																							
	01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	13.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-30.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02			14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-03.07	04.07-10.07	11.07-17.07	18.07-24.07	25.07-31.07	01.08-07.08	08.08-14.08	15.08-21.08	22.08-28.08											
1	календарные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Всего учебных недель/часов	теория	практика									
	учебные недели	1																																																								38							
2	календарные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Всего учебных недель/часов	теория	практика									
	учебные недели	1																																																													38		
	часы	0	2	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216	30	186		
	часы	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216	30	186

- набор в объединения

- промежуточная аттестация

- каникулярный период

- учебные занятия по расписанию

- итоговая аттестация

Праздничные дни - согласно производственному календарю.

## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Спортивного клуба «Атлетика» реализуется в тренажерном зале, который оборудован с соблюдением требований СанПин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ.
2. Тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер, силовые тренажеры).
3. Напольные домашние весы.
4. Коврик для фитнеса.
5. Утяжелители.
6. Гантели или фитнес резинка.
7. Секундомер.
8. Наличие компьютера, планшета, гаджета.
9. Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
10. Программное обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);
11. Цифровая платформа реализации образовательной программы (социальная сеть Вконтакте <https://vk.com/public183386175>).

### *Информационное обеспечение:*

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Спортивный клуб «Атлетика»:

1. К. Купер Аэробика для хорошего самочувствия [Электронный ресурс]: Книга по Требованию - М.: 2013. – 224 с – Режим доступа: <https://static.my-shop.ru/product/pdf/155/1549136.pdf>
2. Литература / Книги по фитнесу и бодибилдингу // Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Категория:Литература](http://sportwiki.to/Категория:Литература)
3. Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Энциклопедия\\_бодибилдинга](http://sportwiki.to/Энциклопедия_бодибилдинга)
4. Марк Велла. "Атлас анатомии силовых упражнений".
5. П.И. Пшендин «Рациональное питание».
6. А.В. Киреев (Доктор Любер) «Культуризм по-нашему».
7. Дж. Вейдер «Система строительства тела».
8. А. Шварценегер «Новая энциклопедия бодибилдинга».
9. Делафье Фредерик «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин».
10. В.И Столяров «Теория и методология современного физического воспитания».
11. Л.С Дворкин, К. Д. Чермит, О.Ю Давыдов «Физическое воспитание студентов»

Информационное обеспечение по темам учебного плана для дистанционного обучения:

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Введение в программу.

1. Правила поведения в тренажерном зале // Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Правила\\_поведения\\_в\\_тренажерном\\_зале](http://sportwiki.to/Правила_поведения_в_тренажерном_зале)
2. Техника безопасности в тренажерном зале / Правила // Фитнес клуб «Колизей». - URL: <https://club-colizey.ru/pravila/trenaj-bezop/>
3. Популярные виды тренажеров в зале и как на них заниматься // Сайт GymPort. - URL: <https://gymport.ru/bodibilding/trenazhery-v-sportzale-i-ih-prednaznachenie>
4. Неотложная помощь при обмороке. – URL: <https://youtu.be/1muilQLcyIE>
5. Первая помощь при травмах. – URL: [https://youtu.be/\\_Gkui8JZi4k](https://youtu.be/_Gkui8JZi4k)

#### Раздел 2. Анатомия человека.

1. Мышцы – анатомия и функции // Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Мышцы - анатомия и функции](http://sportwiki.to/Мышцы_-_анатомия_и_функции)
2. 11 основных мышечных групп. – URL: <https://youtu.be/gPVNEIkV-UM>
3. Суставы, строение, функции. – URL: [https://youtu.be/\\_gC5tqVv7qc](https://youtu.be/_gC5tqVv7qc)

#### Раздел 3. Основы рационального питания.

1. Физиология обмена веществ и энергии. Терморегуляция. – URL: <https://youtu.be/0ZLurZ3ANso>
2. Физиология обмена веществ. Таламанова М.Н., Крылова Е.В., Дерюгина А.В. Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2019.- 31 с. – URL: <http://www.lib.unn.ru/students/src/metabolism.pdf>
3. Формулы расчета основного обмена и суточного каллоража. – URL: <https://youtu.be/RYV8bMol6GM>
4. Лужкова В.П. Урок 20. Обмен веществ и энергии // Учебно-методическое пособие "Электронный учебник" Анатомия и физиология человека. – URL: <https://www.sites.google.com/site/anatomiaifiziologiaceloveka/urok-no20>

#### Раздел 4. Фитнес и здоровье.

1. Словарь бодибилдинга, фитнеса и спортивной медицины. – URL: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-bodibildinga-fitnessa-u-ya.htm>
2. Виды фитнеса // Сайт Все о фитнесе и бодибилдинге! – URL: <https://justsport.info/fitness/vidy-fitnessa>

#### Раздел 5. Составление программы тренировок.

1. Составление программы тренировок для роста мышц и развития силы // Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Как\\_составить\\_тренировочную\\_программу](http://sportwiki.to/Как_составить_тренировочную_программу)
2. Тренировки для похудения // Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Тренировки\\_для\\_похудения](http://sportwiki.to/Тренировки_для_похудения)
3. Глава 9. Физиологические особенности тренировок для женщин. – URL: <https://studfile.net/preview/2899029/page:53/>
4. Тренировка парней в тренажерном зале // Файловый архив студентов. – URL: <https://otdoxni.com/blog/trenirovka-parney-v-trenazhernom-zale/>
5. Как правильно составить программу тренировок? – URL: <https://www.volnaspport.ru/articles/kak-pravilno-sostavit-programmu-trenirovok.html>

#### Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Общая физическая подготовка. Понятия и определения. – URL: <https://youtu.be/8zVtCqNIGRs>

2. Тренировка ОФП дома. – URL: <https://youtu.be/ithjDDD7wKQ>

### **Раздел 7. Понятие «bodybuilding», фитнес.**

1. Тренажерный зал для начинающих. – URL: <https://youtu.be/4dQ2fA7sYEUVYVTc>
2. Техника выполнения упражнений в тренажерном зале. – URL: <https://youtu.be/rXoiOr>
3. «Свободные веса», что это? Пример тренировок со свободными весами. – URL: <https://youtu.be/FgFFtl5rxOs>
4. Виды кардиотренировок. – URL: <https://youtu.be/8G4yeZZp-rl>
5. Кардиотренировка для сжигания жира. – URL: <https://youtu.be/bnzHECC0Z8A>

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

1. Неотложная помощь при обмороке. – URL: <https://youtu.be/1muilQLcyIE>
2. Первая помощь при травмах. – URL: [https://youtu.be/\\_Gkui8JZi4k](https://youtu.be/_Gkui8JZi4k)

### **Раздел 2. Развитие собственного тела.**

Тема 1. Человеческое тело. Группы мышц. Антропометрия.

1. Анатомические ориентиры и терминология. – URL: <https://youtu.be/af18dWgqRPg>
2. Антропометрия (замеры тела) / Организм человека / Статьи // Сайт iq-body.ru – URL: <https://iq-body.ru/articles/organizm-cheloveka/antropometriua>
3. Анатомия человека. Строение суставов. – URL: <https://youtu.be/qbED2qgAdUk>

### **Раздел 3. Основы рационального питания.**

1. Вред диет. Правильное питание. – URL: <https://youtu.be/16i5YFOVN-k>

### **Раздел 4. Фитнес и здоровье.**

1. Топ-5 фитнес направлений. – URL: <https://youtu.be/HwvjHHGulVV4>
2. Типы фигур и подбор тренировок. – URL: <https://youtu.be/nFuPzilBMpA>

### **Раздел 5. Составление программы тренировок.**

1. Как составить программу тренировок. – URL: <https://youtu.be/rXpZIIITebg>
2. Программа тренировок, как ее составить? – URL: [https://youtu.be/\\_kd0npF6lMg](https://youtu.be/_kd0npF6lMg)

### **Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1. Рабочие программы тренировок. – URL: <https://youtu.be/pG1BYZkifQc>

### **Раздел 7. Понятие «bodybuilding», фитнес.**

1. Первый раз в тренажерном зале. С чего начать новичку? – URL: <https://youtu.be/cufc7KtjK2Q>
2. Чем заменить тренажеры в домашних условиях. – URL: <https://www.volnaspport.ru/articles/kak-pravilno-sostavit-programmu-trenirovok.html>
3. Силовая тренировка со свободными весами. – URL: <https://youtu.be/iMZtiwYpuR0>
4. Кардио тренировка для начинающих. – URL: <https://youtu.be/ChkB8xFLPfM>

*Кадровое обеспечение:*

Педагог I квалификационной категории - Матвеевская Анастасия Олеговна.

Высшее образование ФГБОУ ВО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2008г., по специальности «Металлургия черных металлов», г. Магнитогорск.

Профессиональная переподготовка:

- ГБУ ДПО «ЧИРПО», 2018г., г. Челябинск по программе "Образование и педагогика" "Методика профессионального обучения";

- ООО "Инфоурок" с 06.01.2021 по 31.03.2021 "Организация деятельности преподавателя детской хореографии", 540 часов, г.Смоленск.

Повышение квалификации:

- АНО ДПО "Платформа" с 15.10.20 по 16.10.20 "Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим в образовательной организации", 16 часов;

- ЧИРПО с 11.01.2021 по 22.01.2021 "Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления", 82 часа.

Стаж работы по специальности 10 лет.

### 2.3 Формы аттестации учащихся

*Формы промежуточного контроля:*

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс теоретических знаний (проверяемых в форме устного опроса, беседы) и практических умений и навыков по пройденному материалу. Оценка практических навыков в ходе контрольного урока может проводиться в виде открытых уроков, сдачи нормативов.

*Формы итогового контроля:*

- соревнования.

Соревнования представляет собой открытое мероприятие по демонстрации физических умений и навыков среди обучающихся. Оно может включать конкурсную часть.- соревнования по индивидуальным показателям (жим штанги лёжа, приседания со штангой, толчок гири).

### 2.4 Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка качества знаний и исполнения производится по двухбалльной шкале «зачтено» / «не зачтено».

*Промежуточная аттестация 1-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых вопросов:

#### 1) Какие мышцы расположены на ноге?

А. Четырёхглавая мышца бедра

Б. Комбаловидная мышца

В. Портняжная мышца

Г. Брахиалис

Д. Брахирадиалис

#### 2) Из каких мышц состоят мышцы живота?

А) верхний пресс

Б) нижний пресс

В) Прямая мышца живота

Г) Поперечная мышца живота

Д) косые мышцы

#### 3) Бодибилдинг – это..

А) занятие спортом

Б) Вид плавания

Г) процесс наращивания и развития мускулатуры

Д) вид диеты, при котором употребляется много белковой пищи, для увеличения мышечной массы.

#### 4) В каких продуктах питания содержится белок?

А) мясо

- Б) цитрусовые
- В) яйца
- Г) рыба

**5) Отжимание – это**

- А) Подъем и опускание рук к груди со штангой
- Б) Разведение рук в стороны с гантелями
- В) Базовое упражнение в планке, опускание и подъем тела с помощью рук от пола, скамьи, стула.
- Г) Сгибание ног в коленях лёжа на горизонтальной скамье с утяжелителями на ногах

**6) Базовые упражнения на широчайшие мышцы спины?**

- А) Тяга нижнего блока в тренажёре
- Б) Становая тяга
- Г) Румынская тяга
- Д) Разведение рук в стороны в тренажёре

**7) Диета - это...**

- А) мышцы, отвечающие за сгибание руки
- Б) особый режим питания
- В) вид спорта, при котором сбрасывается вес
- Г) спортивные витамины

**8) «Сушка» тела - это**

- А) Протирание тела полотенцем после душа
- Б) Это диета, основанная на употреблении одних сухек с целью похудения
- В) Жаргонное слово в бодибилдинге, означающее избавление от подкожной жировой прослойки с целью придания телу красивого мышечного рельефа.
- Г) Употребление маленького количества воды, чтобы не сильно потеть во время тренировок.

**9) Гиперэкстензия – это...**

- А) генетическое заболевание суставов
- Б) упражнение для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц
- В) мышцы ниже поясницы и выше бедра
- Г) воспаление коленного сустава при сильных физических нагрузках

**10) Что такое эллипсоид?**

- А) Карио-тренажёр
- Б) геометрическая фигура
- В) пояс для похудения
- Г) стадия ожирения

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 6 до 10 правильно выполненных заданий из 10-и предложенных;  
 «не зачтено» - от 0 до 5 правильных выполненных заданий из 10-и предложенных.

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Наименование упражнения	Техника выполнения	Количество раз	место
Отжимания	Упор лёжа в планку, руки на ширине плеч, корпус и ноги на одной линии, таз не выпирает и не	15	1
		12	2
		10	3
		*При правильной технике	разы

	провисает	засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	
Прямое скручивание на полу	Упражнение на пресс. Лёжа на спине, руки за головой или скрещены на груди, ноги согнуты в коленях. По сигналу, корпус поднимается, нужно коснуться грудью коленей за 60 секунд.	30 25 20 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Приседания за 60 секунд	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, присед глубокий, пятки не отрываются.	40 35 30 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Жим штанги лёжа (12 кг)	Лёжа на горизонтальной скамье, штанга напротив глаз, руки держатся за гриф симметрично, хват закрытый. Выпрямить руки, подняв штангу с держателя, локти в сторону, штанга опускается на грудь, зачет выталкивается вверх до полного выпрямления рук.	15 10 7 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	
Подтягивания на турнике	Руки на ширине плеч, прямой хват, закрытый. Руки сгибаются, осуществляется подтягивание до подбородка.	10 7 5 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники	1 2 3



		выполнения, раз не засчитывается	
Планка, мин	Упор лёжа. Руки на ширине плеч, на прямых руках, спина ровная, таз не выпирает и не провисает.	90 сек 60 сек 30 сек *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3

*Промежуточная аттестация 2-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых вопросов:

**1) Что такое step touch (степ тач)?**

- А) упражнение в классической аэробике, обозначающее шаг-касание
- Б) Это вид тренажёра для тренировки ног
- В) это танцевальный шаг в бальных танцах
- Г) вид тренировки, основанной на ходьбе

**2) Для чего нужна степ платформа?**

- А) для тренировки ног
- Б) как подставка под ноги, чтобы дотягиваться до турника
- В) Для степ аэробики
- Г) Валик под ноги при выполнении упражнений в партере

**3) Оптимальное количество сетов и повторений для первой тренировки в тренажерном зале?**

- А) 1 сет, 50 повторений
- Б) 3 сета и 12 повторений
- В) 2 сета и 20 повторений
- Г) 50 сетов и 1 повторение

**4) Что такое сет в бодибилдинге?**

- А) порция роллов
- Б) серия непрерывных повторений отдельного упражнения в бодибилдинге
- В) Вид приседаний
- Г) мышца на руке

**5) Какие мышцы тренируются во время подтягиваний на турнике?**

- А) мышцы рук
- Б) мышцы живота
- В) мышцы спины
- Г) поясничный отдел спины

**6) Какие виды спортивных диет бывают?**

- А) диета «на массу»
- Б) диета на жиросжигание
- В) диета «на сушку»
- Г) высокобелковая диета
- Д) Диета на жиrowыделение

**7) Шпагат – это**

- А) кусок веревки
- Б) упражнение на пресс
- В) выпад для тренировки ягодич
- Г) положение тела, когда ноги расставлен в противоположные стороны и касаются пола

**8) Что такое grapevine (грейп вайн)?**

- А) рыбацкий узел
- Б) виноградная лоза
- В) виноградное вино
- Г) шаг в классической аэробике

**9) Круговая тренировка – это**

- А) Упражнения выполняются по кругу, один круг это несколько упражнений
- Б) Бег по кругу в течении всей тренировки
- В) Вращение хулахупа на талии
- Г) Тренирующиеся двигаются друг за другом по кругу

**10) Фитбол - это..**

- А) это полезные спортивные витамины
- Б) вид спорта
- В) большой упругий мяч для занятий фитнесом
- Г) Футбол для бодибилдеров

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 6 до 10 правильно выполненных заданий из 10-и предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 5 правильных выполненных заданий из 10-и предложенных.

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Наименование упражнения	Техника выполнения	Количество раз	место
Отжимания	Упор лёжа в планку, руки на ширине плеч, корпус и ноги на одной линии, таз не выпирает и не провисает	30	1
		20	2
		15	3
		*При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	
Прямое скручивание на полу	Упражнение на пресс. Лёжа на спине, руки за головой или скрещены на груди, ноги согнуты в коленях. По сигналу, корпус поднимается, нужно коснуться грудью коленей за 60 секунд.	45	1
		35	2
		30	3
		*При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	
Приседания за 60	Стоя, ноги на	50	1

секунд	ширине плеч, руки за головой, присед глубокий, пятки не отрываются.	40 35 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	2 3
Жим штанги лёжа (12 кг)	Лёжа на горизонтальной скамье, штанга напротив глаз, руки держатся за гриф симметрично, хват закрытый. Выпрямить руки, подняв штангу с держателя, локти в сторону, штанга опускается на грудь, зачет выталкивается вверх до полного выпрямления рук.	25 20 15 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	
Подтягивания на турнике	Руки на ширине плеч, прямой хват, закрытый. Руки сгибаются, осуществляется подтягивание до подбородка.	15 10 7 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Планка, мин	Упор лёжа. Руки на ширине плеч, на прямых руках, спина ровная, таз не выпирает и не провисает.	120 сек 90 сек 60 сек *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3

*Промежуточная аттестация 3-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых вопросов:

**1) Вес олимпийского грифа?**

- А) 100 кг
- Б) 50 кг
- В) 20 кг
- Г) 5 кг

**2) Упражнение на широчайшую мышцу спины, когда тренирующийся находится в наклоне, одна нога на скамье, рука на скамье, а гантелю подтягивает второй рукой к поясу, как называется упражнение?**

- А) Подтяжка гантели
- Б) Протяжка к поясу
- В) Тяга в наклоне
- Г) Тяга гантели к поясу

**3) Какие виды мышц живота существуют?**

- А) Верхний пресс
- Б) Нижний пресс
- В) Мышца живота одна-прямая
- Г) Косой пресс.

**4) Какие существуют мышцы ног (Несколько вариантов ответа)?**

- А) Бицепс бедра
- Б) Камбаловидная мышца
- В) Икроножная мышца,
- Г) Трицепс бедра,
- Д) Ягодица,
- Е) Квадрицепс бедра
- Ж) Брахиалис

**5) Как называется тренажёр в виде металлической арки с держателем для штанги и упорами-ограничителями?**

- А) Металло-штанга
- Б) Штанга
- В) Тренажер Смитта
- Г) Силовая рама

**6) Перечислите кардиотренажеры?**

- А) Сайкл,
- Б) Беговая дорожка,
- Г) экспандер
- Д) Эллипсоид

**7) Тренажёр для проработки большой грудной мышцы, состоящий из скамьи и боковых поручней, смыкающихся и расходящихся в сторону?**

- А) Батерфляй
- Б) Смитт
- Г) Бёрпи
- Д) Римский наклонный стул

**8) Что такое планка?**

- А) Силовое упражнение, в которой человек поднимает большой вес стоя прямо,
- Б) Упражнение на растяжку
- В) Это название тренажера
- Г) Статическое упражнение на мышцы живота и спины

**9) Где расположена камбаловидная мышца?**

- А) Это мышца верхней части спины
- Б) Нет такой мышцы
- В) Это мышца чуть выше ягодичной

Г) Мышца расположена на задней части голени, ниже икроножной.

10) Как называется вид кардио-тренировки, в котором используются степ-платформы?

- А) сайклинг,
- Б) стрейчинг
- В) степ аэробика
- Г) табата

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 6 до 10 правильно выполненных заданий из 10-и предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 5 правильных выполненных заданий из 10-и предложенных.

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Наименование упражнения	Техника выполнения	Количество раз	место
Отжимания	Упор лёжа в планку, руки на ширине плеч, корпус и ноги на одной линии, таз не выпирает и не провисает	35	1
		30	2
		20	3
*При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается			
Прямое скручивание на полу	Упражнение на пресс. Лёжа на спине, руки за головой или скрещены на груди, ноги согнуты в коленях. По сигналу, корпус поднимается, нужно коснуться грудью коленей за 60 секунд.	50	1
		40	2
		35	3
*При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается			
Приседания за 60 секунд	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, присед глубокий, пятки не отрываются.	55	1
		45	2
		40	3
*При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается			
Жим штанги лёжа (12 кг)	Лёжа на горизонтальной	30	
		25	

	скамье, штанга напротив глаз, руки держатся за гриф симметрично, хват закрытый. Выпрямить руки, подняв штангу с держателя, локти в сторону, штанга опускается на грудь, зачет выталкивается вверх до полного выпрямления рук.	20 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	
Подтягивания на турнике	Руки на ширине плеч, прямой хват, закрытый. Руки сгибаются, осуществляется подтягивание до подбородка.	20 15 10 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Планка, мин	Упор лёжа. Руки на ширине плеч, на прямых руках, спина ровная, таз не выпирает и не провисает.	180 сек 120 сек 90 сек *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3

*Промежуточная аттестация 4-го полугодия:*

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых вопросов:

**1) Подтягивание на турнике широким хватом-это упражнение на**

- А) Большую грудную мышцу
- Б) Бицепс
- В) Широчайшую мышцу спины
- Г) Трапецевидные мышцы

**2) Обратное скручивание – это**

- А) Упражнение на косые мышцы живота
- Б) Упражнение на пресс
- В) Упражнение на проработку трицепса
- Г) упражнение для мышц спины

**2) Брахиалис – это**

- А) мышца плеча

- Б) Мышца бедра
- В) Мышца спины
- Г) Это не мышца, это название сустава

**3) Разгибание гантелей из за головы – это упражнение на**

- А) трицепс
- Б) бицепс
- В) грудную мышцу
- Г) трапеции

**4) Индекс массы тела – это**

- А) вес человека относительно штанги
- Б) величина, оценивающая степень соответствия массы человека и его роста,
- В) величина, оценивающая степень соответствия нормы питания человека и его обмена веществ

Г) величина, показывающая, на сколько масса человека изменяется после тренировок.

**5) Выберите продукты, содержащие белок**

- А) куриные яйца
- Б) Цельнозерновой хлеб
- В) Орехи
- Г) Конфеты
- Д) Рыба
- Е) Куриная грудка
- Ж) Бобовые
- З) Каши

**6) Мезоморф – это**

- А) название человека, который активно занимается бодибилдингом
- Б) Это психически нездоровый человек
- В) Это очень полный человек, нуждающийся в физических упражнениях
- Г) Атлетический тип телосложения человека

**7) Анорексия – это...**

- А) Синдром полного отсутствия аппетита у человека
- Б) Витамины для спортсменов
- В) вид спортивного снаряда
- Г) заболевание сердечно-сосудистой системы

**8) Суперсет – это...**

- А) Большая порция роллов
- Б) Самая большая мышца на теле человека
- В) Сочетание двух упражнений на одну группу мышц или мышц антагонистов.
- Г) Глубокий присед

**9) Анаболик – это...**

- А) Препарат от головной боли
- Б) Вещества для усиления анаболических процессов
- В) Препарат от боли в мышцах
- Г) Состояние после тренировки

**10) Один из самых популярных бодибилдеров в Мире, обладающий титулом «Мистер Олимпия» 1970-1975гг.**

- А) Арнольд Шварценегер
- Б) Ларри Скотт
- В) Ли Хейни
- Г) Дориан Йейтс

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 6 до 10 правильно выполненных заданий из 10-и предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 5 правильных выполненных заданий из 10-и предложенных.

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Наименование упражнения	Техника выполнения	Количество раз	место
Отжимания	Упор лёжа в планку, руки на ширине плеч, корпус и ноги на одной линии, таз не выпирает и не провисает	40 35 30 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Прямое скручивание на полу	Упражнение на пресс. Лёжа на спине, руки за головой или скрещены на груди, ноги согнуты в коленях. По сигналу, корпус поднимается, нужно коснуться грудью коленей за 60 секунд.	55 45 40 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Приседания за 60 секунд	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, присед глубокий, пятки не отрываются.	60 55 50 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Жим штанги лёжа (12 кг)	Лёжа на горизонтальной скамье, штанга напротив глаз, руки держатся за гриф симметрично, хват закрытый. Выпрямить руки, подняв штангу с держателя, локти в сторону, штанга	35 30 25 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	



	опускается на грудь, зачет выталкивается вверх до полного выпрямления рук.		
Подтягивания на турнике	Руки на ширине плеч, прямой хват, закрытый. Руки сгибаются, осуществляется подтягивание до подбородка.	25 20 15 *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3
Планка, мин	Упор лёжа. Руки на ширине плеч, на прямых руках, спина ровная, таз не выпирает и не провисает.	210 сек 180 сек 120 сек *При правильной технике разы засчитываются, при нарушении правильности техники выполнения, раз не засчитывается	1 2 3

*Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):*

- соревнования по ОФП
- соревнования по жиму штанги

## **2.5 Методические материалы**

*Методы обучения:*

**Словесные методы** - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

**Наглядные методы** - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

**Метод упражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов.

**Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

*Формы организации образовательного процесса:*

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.

*Формы организации учебного занятия:*

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия.

*Образовательные (педагогические) технологии:*

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

*Алгоритм учебного занятия:*

1. Постановка целей и задач урока.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки. Разогрев тела, суставная гимнастика,

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

*Дидактические материалы:*

- Образовательная программа

- Методические разработки

Методические разработки, распечатки на стену информации для детей на тему бодибилдинга, строения мышц человека, план тренировки.

## 2.6 Список литературы

1. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. – Режим доступа: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

2. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.

3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М., «Медицина», 1998.

4. Фитнес-программа / Анна Вишневская. - М.: Вектор, 2006. - 128 с. 16. Вишневский, А.А. Диеты и правильное питание при занятиях фитнесом / А.А. Вишневский, И.В. Семькин. - М.: Игра света, 2010. - 383 с.

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.

6. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2004. - 192 с.

7. Физическая культура: основы занятий: учебное пособие / Лукьяненко В.П. - 3-е издание, перераб. и дополнено. - М.: Советский спорт, 2007.- 228с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с.

9. Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Энциклопедия\\_бодибилдинга](http://sportwiki.to/Энциклопедия_бодибилдинга)

10. Литература / Книги по фитнесу и бодибилдингу // Спортивная энциклопедия SportWiki. - URL: [sportwiki.to/Категория:Литература](http://sportwiki.to/Категория:Литература)