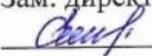


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Республиканский центр образования молодёжи»  
(КОУ УР «РЦОМ»)

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2023 № 01

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании МО учителей  
протокол № 01 « 29 » 08.2023г.

Зам. директора по УВР  
 Е.А. Стрелкова

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор КОУ УР «РЦОМ»  
Приказ от 30.08.2023 № 19-ОД  
 И.И. Ворончихина

Программа составлена в соответствии с  
ФГОС СОО, ФОО СОО и ФРП



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья»  
для 10 класса (очно-заочная форма обучения) - 34 часа в год (1 час в неделю);  
для 12 класса (очно-заочная форма обучения) - 17 часов (0,5 часа в неделю)  
— тематическое планирование рассчитано на 34 темы**

**Составитель:** Пушкарев Иван Алексеевич учитель физической культуры СЗД  
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования обучающихся, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся, его самоопределения.

Общей **целью** общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 10, 12 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры и спорта в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным **направлениям**.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

**Кроме этого, целями** изучения учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» являются:

1. Популяризация силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг и т.д.).
2. Понимание о методах и средствах развития силовых способностей
3. Увеличение объемов мышечной массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Рабочая программа по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» нацелена на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к силовым видам спорта.
4. Воспитание настойчивости, познавательных процессов.
5. Обучение приемам развития и совершенствования физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.
7. Формирование основ знаний о построении идеального тела, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

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

## **II. Общая характеристика учебного (элективного) курса**

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рабочей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Интерес к учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

## **III. Описание места учебного (элективного) курса в учебном плане**

На изучение учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» по учебному плану КОУ УР «РЦОМ» в 10 классе - 1 час в неделю (34 часа в год), в 12 классе – по 0.5 ч.в неделю (17 часов в год), тематическое планирование рассчитано на 34 темы.

## **IV Планируемые результаты освоения учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» на уровне основного среднего образования.**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

#### **Метапредметные результаты**

##### **Универсальные познавательные действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы

и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения элективного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовать самостоятельные занятия в тренажерном зале, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области трудовой культуры:**

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по атлетической гимнастике в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия в тренажерном зале разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области физической культуры:**

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий атлетической гимнастикой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **V. Содержание учебного (элективного) курса**

#### **Атлетическая гимнастика и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: атлетическая гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта силовой направленности; правила организации и проведения соревнований по силовым видам спорта, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

История и современное состояние силовых видов спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт, армспорт; приемы страховки и само страховки.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения элективного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий в тренажерном зале.

#### **В области атлетической гимнастики:**

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы атлетической гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий по бодибилдингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
<b>Раздел 1 Введение - 2ч.</b>					
1	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.		Записывают план лекции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Подготовиться к входной контрольной работе
2	Самостоятельная работа		Тест	Проведение самостоятельной работы	
<b>Раздел 2. Теоретические основы силовых видов спорта – 19 ч.</b>					
3	Развитие силовых способностей. Введение.	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов	Составление комплекса упражнений	Определение, основные понятия	Заполнить дневник самоконтроля
4	Основы анатомии тела человека	Интегрированное внеклассное мероприятие «Витамины в нашей жизни»	Составление комплекса упражнений	Строение опорно-двигательного аппарата (мышечные группы, суставы, связки и т.д)	Выучить конспект урока по пройденной теме
5	Основы физиологии тела человека		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Функции опорно-двигательного аппарата (мышечные группы, суставы, связки и т.д	Выучить конспект
6	Механизмы мышечного сокращения.		Просмотр и обсуждение видеоролика.	Этапы мышечного сокращения, роль АТФ, и иннервация мышечных волокон	Заполнить дневник самоконтроля
7	Энергетический баланс человека		Записывают план лекции	Определение энергетических затрат организма, конечные продукты окисления пищевых веществ	Выучить конспект урока по пройденной теме
8	История зарождения и развития силовых видов спорта в России		Записывают план лекции	Сила героев на Руси, зарождение и развитие в России тяжелой атлетики, пауэрлифтинг, как видов спорта для развития силовых способностей	Подготовиться к фронтальному опросу
9	Достижения российских атлетов в силовых видах спорта	Соревнование «Веселые старты»	Беседа. Презентация	Успехи Российских спортсменов на крупных международных стартах	Выучить конспект урока по пройденной теме

10	Основные средства, методы, формы, развития силовых способностей		Видеоролик. Разучивание.	Обзор основных средств, методов, форм развития силовых способностей.	Выучить конспект урока по пройденной теме
11	Основные принципы развития силовых способностей		Записывают план лекции	Обзор принципов развития силовых способностей человека	Заполнить дневник самоконтроля
12	Гигиенические основы при занятиях силовыми видами спорта		Самостоятельная работа по учебнику	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям,	Составить вопросы по конспекту
13	Гантельная гимнастика	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Записывают план лекции	Обзор правил и рекомендации при составлении комплексов упражнений с гантелями	Составить вопросы по конспекту
14	Особенности выбора методик гантельной гимнастики.		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Факторы влияющие на выбор методик гантельной гимнастики. Разбор методик гантельной гимнастики	Заполнить дневник самоконтроля
15	Понятие о гармоничном развитии атлета		Составляют программы личного самовоспитания.	Определение гармонического развитие и ее составляющие, разновидности телосложения.	Выучить конспект урока
16	Полугодовая контрольная работа		Выполнение тестовых заданий.	Проведение семестровой контрольной работы	Выучить конспект урока
17	Основы питания атлета		Заполняют дневник самоконтроля	Роль жиров, белков, углеводов, микроэлементов и витаминов при развитии силовых способностей	Выучить конспект урока
18	Формирование плечевого пояса		Выполняют строевые команды	Составляющие мышечные группы плечевого пояса. Особенности развития плечевого пояса	Составить вопросы по конспекту
19	Развитие грудных мышц		Описывают технику изучаемых действий	Мышечные группы грудного отдела. Особенности развития мышц груди	Заполнить дневник самоконтроля
20	Общая физическая		Индивидуально	Понятие об общей физической	Составить сообщение

	подготовка в силовых видах спорта		подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	подготовке занимающихся силовыми видами спорта	по предложенной теме
21	Специальная физическая подготовка в силовых видах спорта		Работают по группам, по учебнику	Понятие об специальной физической подготовке занимающихся силовыми видами спорта	Выучить конспект урока по пройденной теме
<b>Раздел 3. Основы врачебного контроля и самоконтроля в силовых видах спорта - 2 ч.</b>					
22	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями силового характера		Просмотр и обсуждение фильма	Составляющие мышечные группы бедра.	Составить вопросы по конспекту
23	Врачебный контроль в силовых видах спорта.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Самостоятельная работа по тексту учебника в группах	Понятие о врачебном контроле. Условия допуска к занятиям силового характера. Содержание и периодичность	Выучить конспект урока по пройденной теме
<b>Раздел 4. Особенности развития отдельных мышечных групп– 6 ч.</b>					
24	Развитие мышц пресса		Разучивают игры, проведение игр	Составляющие пресса. Особенности развития брюшного пресса. Подбор упражнений.	Выучить конспект урока по пройденной теме
25	Развитие мышц плеча	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Играют по упрощенным правилам	Анатомия мышц плеча. Функции передней, средней и задней дельтовидной мышцы плеча.	Составить вопросы по конспекту
26	Развитие упрямых мышц		Играют по упрощенным правилам	Причины трудностей и пути преодоления в развитии упрямых мышечных групп.	Выучить конспект урока по пройденной теме
27	Развитие мышц бедра		Самостоятельная работа по тексту	Особенности развития мышечных групп ног	Составить вопросы по конспекту

			учебника в группах		
28	Развитие мышцы спины		Записывают план лекции	Анатомия мышц спины. Функции мышечных групп спины. Особенности развития.	Составить кластер по предложенной теме
29	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями силового характера		Работают по учебнику и составляют план Просмотр видеоролика	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность	Выучить конспект урока по пройденной теме
<b>Раздел 5. Особенности предсоревновательной подготовки спортсменов – 5 ч.</b>					
30	Преодоление застоев в атлетической гимнастике		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Причины застоя и пути преодоления трудностей при развитии отдельных мышечных групп	Составить вопросы по конспекту
31	Базовые и изолирующие упражнения.	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Демонстрация упражнений	Понятие о раздельном тренинге. Принципы разделения упражнений при силовом тренинге. Выбор схемы занятий	Составить сообщение по предложенной теме
32	Подготовка к соревнованиям в силовом троеборье		Беседа. Презентация.	Понятие об утомлении, перетренированности. Признаки, пути устранения	Подготовиться к итоговой контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа.		Выполнение тестовых заданий.	Проведение итоговой контрольной работы	Составить сообщение по предложенной теме
34	Анализ контрольной работы. Игры подвижные и спортивные.	Олимпиада по физической культуре	Демонстрация игр.	Понятие «спорт», спорт высших достижений, индивидуальные виды спорта, командные виды и т.д.	Составить кластер по предложенной теме

### Тематическое планирование 12 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
<b>Раздел 1 Введение - 2ч.</b>					

1	Техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу и бодибилдингу.		Записывают план лекции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Подготовиться к входной контрольной работе
2	Входная контрольная работа		Самостоятельная работа. Тест	Проведение входной контрольной работы	
<b>Раздел 2. Теоретические основы бодибилдинга и пауэрлифтинга - 4 ч</b>					
3	Краткий обзор развития пауэрлифтинга и бодибилдинга в России и за рубежом.	1 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов	Записывают план лекции	История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	Заполнить дневник самоконтроля
4	Физическая культура и спорт в России.	Интегрированное внеклассное мероприятие «Витамины в нашей жизни»	Беседа. Записывают план лекции.	Определение места физической культуры и спорта в жизни человека	Выучить конспект урока по пройденной теме
5	Техника выполнения базовых упражнений.		Просмотр и обсуждение видеофильма и презентации.	Правила выполнения базовых упражнений в силовых видах спорта	Выучить конспект
6.	Гигиена спорта.		Беседа. Просмотр презентации.	Гигиенические требования при занятиях силовыми видами спорта	Заполнить дневник самоконтроля
<b>Раздел 3. Методические основы тренировки– 15 ч.</b>					
7	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.		Записывают план лекции.	Характеристика снарядов, тренажеров, оборудования в тренажерном зале.	Выучить конспект урока по пройденной теме
8	Основы анатомии и физиологии тела спортсмена. Строение и функционирование мышечного волокна.		Записывают план лекции	Взаимосвязь знаний анатомии и физиологии с достижением высоких результатов в спорте	Подготовиться к фронтальному опросу
9	Основные правила построения тренировки.	Соревнование «Веселые старты»	Беседа. Презентация	Структура и характеристика тренировки в силовых видах спорта	Выучить конспект урока по пройденной теме
10	Средства, методы и формы занятий бодибилдингом и		Видеоролик. Разучивание.	Обзор основных средств, методов, форм развития силовых способностей. При	Выучить конспект урока по пройденной

	пауэрлифтингом			занятиях пауэрлифтингом и бодибилдингом	теме
11	Общая физическая подготовка.		Записывают план лекции	Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.	Заполнить дневник самоконтроля
12	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная работа по учебнику	Средства специальной физической подготовки	Составить вопросы по конспекту
13	Техническая подготовка	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Записывают план лекции	Изучение и закрепление техники базовых упражнений.	Составить вопросы по конспекту
14	Тактическая подготовка.		Просмотр видеофильма	Изучение тактических действий при занятиях силовыми видами спорта	Выучить конспект
15	Основы спортивного питания.		Составляют программы личного самовоспитания.	Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Протеиновые смеси. Витамины.	Подготовиться к полугодовой контрольной работе
16	Полугодовая контрольная работа		Выполнение тестовых заданий.	Проведение полугодовой контрольной работы	Выучить конспект урока
17	Способы регулирования нагрузки в бодибилдинге и пауэрлифтинге		Заполняют дневник самоконтроля	Период отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Дозировка.	Выучить конспект урока
18	Первая медицинская помощь при травмах.		Выполняют строевые команды	Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве мышц, вывихах.	Составить вопросы по конспекту
19	Правила соревнований в бодибилдинге и пауэрлифтинге		Описывают технику изучаемых действий	Правила и организация соревнований по бодибилдингу. Правила и организация соревнований по гиревому спорту.	Заполнить дневник самоконтроля
20	Общеразвивающие упражнения со снарядами		Индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Упражнения с предметами: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для всех частей тела, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища	Составить сообщение по предложенной теме

21	Общеразвивающие упражнения без снарядов		Работают по группам, по учебнику	Упражнения без предметов: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для всех частей тела, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища	Выучить конспект урока по пройденной теме
<b>Раздел 4. Виды контроля и их характеристика в пауэрлифтинге и бодибилдинге – 2 ч.</b>					
22	Основы врачебного контроля в бодибилдинге и пауэрлифтинге		Самостоятельная работа по тексту учебника в группах	Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена занимающегося	Составить вопросы по конспекту
23	Самоконтроль в системе занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Просмотр и обсуждение видеofilmа.	Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.	Заполнить дневник самоконтроля
<b>Раздел 5. Средства и методы развития отдельных мышечных групп в пауэрлифтинге и бодибилдинге– 6 ч.</b>					
24	Развитие мышц бедра		Разучивают игры, проведение игр	Особенности развития мышц бедра. Подбор упражнений.	Выучить конспект урока по пройденной теме
25	Развитие мышц спины	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Играют по упрощенным правилам	Анатомия мышц спины. Подбор упражнений.	Составить вопросы по конспекту
26	Развитие грудных мышц		Играют по упрощенным правилам	Особенности развития грудных мышц. Подбор упражнений.	Выучить конспект урока по пройденной теме
27	Развитие мышц предплечий		Просмотр и обсуждение фильма	Анатомия мышц предплечий. Подбор упражнений.	Составить вопросы по конспекту
28	Развитие мышц пресса		Записывают план лекции	Особенности развития мышц пресса. Подбор упражнений.	Составить кластер по предложенной теме
29	Основы методики самостоятельных занятий пауэрлифтингом, бодибилдингом и атлетической гимнастикой		Работают по учебнику и составляют план Просмотр видеоролика	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность	Выучить конспект урока по пройденной теме

<b>Раздел 6. Особенности тренировки и подготовки спортсмена к соревнованиям – 5 ч.</b>					
30	Преодоление застоев в пауэрлифтинге и бодибилдинге		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Причины застоя и пути преодоления трудностей при развитии отдельных мышечных групп	Составить вопросы по конспекту
31	Основы методики раздельного тренинга	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Демонстрация упражнений	Понятие о раздельном тренинге. Принципы разделения упражнений при силовом тренинге. Выбор схемы занятий	Составить сообщение по предложенной теме
32	Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу		Беседа. Презентация.	Понятие о предсоревновательной подготовки.	Подготовиться к итоговой контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа.		Выполнение тестовых заданий.	Проведение итоговой контрольной работы	Составить сообщение по предложенной теме
34	Анализ контрольной работы.	Олимпиада по физической культуре	Работа над ошибками	Понятие «олимпийские виды спорта» спорт высших достижений. Не олимпийские, скоростно-силовые виды спорта	Составить кластер по предложенной теме

## **VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Нормативно-правовые источники составления рабочей программы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732;
2. Федеральная образовательная программа общего среднего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023г. № 371 (зарегистрированная Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023г. № 74228);
4. . Федеральная рабочая программа по физической культуре среднего общего образования (для 10— 11 классов образовательных организаций), М., 2023г. Учебная и справочная литература

### **Учебная и справочная литература**

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб. Мн.: Вида-Н, 2003.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт,, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.
5. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг. М., 2000.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. М.: Светлана П, 1998.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М, 1986.
9. Уайдер Д. Система строительства тела. М, 1984.
10. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка. М., 1984.
11. Основы силовой подготовки юношей. Курысь.В.Н. М. 2004г.

## **VIII. Планируемые результаты изучения учебного (элективного) курса**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения элективного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия в тренажерном зале, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по атлетической гимнастике в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия в тренажерном зале разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий атлетической гимнастикой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Критерии оценивания**

- Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанному для каждой темы вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год).

- Уровень физической подготовленности обучающихся оценивается согласно имеющимся региональным нормативам и соответственно системы их реализации

- Уровень технической подготовленности обучающихся оценивается по мере прохождения тех или иных способов двигательной деятельности.

- Уровень интереса обучающихся по элективному курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» вообще и учебному предмету в частности, оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

### **Примерные нормы оценок**

При оценке знаний обучающихся по элективному курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание

сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается

некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в

сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Система оценивания в целом, отдельных заданий**

Каждое из заданий считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пятибалльной системе.

Ставится отметка:

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## **Контрольно – измерительные материалы**

### **10 класс**

#### **Урок №2. Самостоятельная работа**

##### **1.Упражнения на развитие бицепса:**

а) попеременные сгибания рук с гантелями

б) сгибания рук с грифом

в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

##### **2.Упражнения на развитие трицепса:**

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

### **3. Упражнения на развитие мышц предплечья**

- а) сгибание рук на скамье Скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

### **4. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:**

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

### **5. Упражнения на развитие косых мышц живота:**

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

### **6. Упражнения на развитие нижнего пресса:**

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

### **7. Упражнения на развитие верхнего пресса:**

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

### **8. Мышцы прикрепляются к костям с помощью:**

- а) Фасции;
- б) Сухожилий;
- в) Мантии;
- г) Диафрагмы;

### **9. Значение мышц опорно-двигательной системы:**

- а) Проводят питательные вещества;
- б) Обеспечивают движение;
- в) Осуществляют нервную регуляцию;
- г) Обеспечивают дыхание;

### **10. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при ВЫСОКОЙ нагрузке?**

- а) Жиры
- б) Углеводы
- в) Белки / Жиры
- г) Все элементы питания в равной мере

## **Урок 16. Полугодовая контрольная работа**

### **1. Кость снаружи покрыта:**

- а) Надкостницей
- б) Компактным веществом

- в) Губчатым веществом
- г) Хрящевой тканью

**2. К вспомогательным элементам сустава относятся:**

- а) Суставная сумка
- б) Суставные губы
- в) Мениски
- г) Синовиальная жидкость

**3. К основным элементам сустава относятся:**

- а) Суставная полость, диски, мениски
- б) Суставная сумка, поверхности, суставная полость
- в) Суставные поверхности, связки, сухожилия, суставная жидкость
- г) Мениски, суставные поверхности, суставная сумка, суставная жидкость

**4. Прерывное подвижное соединение костей скелета называется:**

- а) Шов
- б) Сустав
- в) Симфиз
- г) Синдесмоз

**5. Для сокращения мышц необходимы:**

- а) ионы калия;
- б) ионы кальция;
- в) ионы натрия;
- г) ионы магния.

**6. Работоспособность скелетной мышцы быстрее всего восстанавливается...**

- а) при полном покое;
- б) при смене форм деятельности;
- в) при кратковременном отдыхе;
- г) при увеличении нагрузки.

**7. Большинство мышц с помощью сухожилий крепятся к костям. Исключением являются:**

- а) жевательные мышцы;
- б) брюшные мышцы;
- в) мимические мышцы;
- г) грудные мышцы.

**8. Из приведенных примеров выберите мышцы-антагонисты:**

- а) большая и малая ягодичные;
- б) двуглавая и трехглавая плеча;
- в) трапециевидная и широчайшая;
- г) грудная и диафрагма.

**9. Мышцы прикрепляются к костям с помощью:**

- а) Фасции;
- б) Сухожилий;
- в) Мантии;
- г) Диафрагмы;

**10. Значение мышц опорно-двигательной системы:**

- а) Проводят питательные вещества;
- б) Обеспечивают движение;
- в) Осуществляют нервную регуляцию;
- г) Обеспечивают дыхание;

**11. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при ВЫСОКОЙ нагрузке?**

- а) Жиры
- б) Углеводы
- в) Белки / Жиры
- г) Все элементы питания в равной мере

**12. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе "анаэробного гликолиза" при занятии спортом?**

- а) Бензойная кислота
- б) Винная кислота
- в) Аспарагусовая кислота
- г) Молочная кислота

**13. Смесь каких белков обладает наибольшей биологической ценностью?**

- а) Говяжья печень и рожь
- б) Свиная кровь и овес
- в) Молоко и пшеница
- г) Картофель и куриные яйца

**14. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена?**

- а) Витамин В1
- б) Витамин В6
- в) Витамин В12
- г) Витамин С

**15. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме?**

- а) Рост гликолиза
- б) Наращивание мышц
- в) Транспорт длинноцепочечных жирных кислот в митохондрии
- г) Расщепление холестерина

**16. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:**

- а) 2 м<sup>2</sup>;
- б) 3 м<sup>2</sup>;
- в) 4 м<sup>2</sup>;
- г) 5 м<sup>2</sup>.

**17. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:**

- а) основной группе;
- б) подготовительной группе;
- в) специальной группе.
- г) ЛФК

### **18. Закаливание – это...**

- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
- б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
- в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.
- г) система мероприятий, направленных на увеличение скорости и координации;

### **19. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины**

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями
- г) отжимание

### **20. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы**

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны
- г) французский жим

### **21. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы**

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
- г) подтягивание

### **22. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы**

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы
- г) отжимание

### **23. Упражнения на развитие бицепса плеча**

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
- г) подтягивания

### **24. Упражнения на развитие трицепса плеча**

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа
- г) отжимания

### **25. Упражнения для развития широчайшей мышцы спины**

- а) отжимание
- б) фронтальный присед
- в) сгибание, разгибание туловища
- г) рывки штанги

## **Урок 33. Итоговая контрольная работа**

**1. Занятия по атлетической гимнастике в школе обычно проводятся**

- А) На спортивной площадке;
- Б) В спортивном зале;
- В) В тренажёрном зале.

**2. Отрицательные факторы проведения занятий по атлетической гимнастике**

- А) Мокрый грунт (пол);
- Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г) все вышеперечисленное.

**3. Типичные травмы для занятий по атлетической гимнастике**

- А) Ушибы;
- Б) Растяжения;
- В) Мышечные боли;
- Г) Всё вышеперечисленное.

**4. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях атлетической гимнастике**

- А) Ровно( встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлёт»;
- В) Выполнение упражнений без разминки;
- Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;
- Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

**5. Получили травму, ваши действия**

- А) Сообщите учителю;
- Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдёте с урока.

**6. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в**

- А. 1968 г,
- Б. 1978,
- В. 1958,
- Г. 1986.

**7. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали**

- А. американцы,
- Б. Древние греки ,
- В. Древние римляне,
- Г. казаки.

**8. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем**

- А. Бертил Фокс,
- Б. Краевого В. М.
- В. Соколова А. В.,
- Г. Терри Филпс.

**9. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется**

- А. атлетизм,
- Б. атлетической гимнастикой,
- В. бодибилдинг,
- Г. пауэрлифтинг.

**10. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется**

- А. армреслинг,
- Б. бодибилдингом,
- В. атлетической гимнастикой,
- Г. пауэрлифтингом.

**11. Упражнение «французский жим» развивает**

- А. трапециевидные мышцы,
- Б. трехглавые мышцы рук,
- В. дельтовидные мышцы,
- Г. грудные мышцы.

**12. Упражнение «пулувер» развивает мышцы**

- А. грудные,
- Б. дельтовидные,
- В. широчайшие,
- Г. трапециевидные.

**13. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является**

- А. белки и витамины,
- Б. углеводы и жиры,
- В. углеводы и минеральные элементы,
- Г. белки и жиры.

**14. В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения**

- А. приседания со штангой,
- Б. рывок штанги,
- В. становая «тяга» штанги,
- Г. толчок штанги,
- Д. жим штанги лежа.

**15. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется**

- А. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц,
- Б. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы,
- В. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- Г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**16. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является**

- А. интервальная тренировка,
- Б. метод повторного выполнения упражнений,
- В. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- Г. метод расчленено-конструктивного упражнения

**17. Основу двигательных способностей составляют**

- А. двигательные автоматизмы,
- Б. сила, быстрота, выносливость,
- В. гибкость и координация,
- Г. физические качества и двигательные умения.

**18. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена**

- А. индивидуальными особенностями обучаемого,
- Б. биомеханические характеристики двигательного действия,
- В. соотношением методов обучения и воспитания,
- Г. закономерностями формирования двигательных навыков.

**19. Под физическим развитием понимается**

- А. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия,
- Б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом,
- В. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма,
- Г. как при удержании клюшки в хоккее.

**20. Под силой как физическим качеством понимается**

- А. комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление,
- Б. комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему,
- В. свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью,
- Г. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.

**21. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально**

- А. при уступающем,
- Б. при удерживающем,
- В. при преодолевающем,
- Г. при статическом.

**22. Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по**

- А. 2 повторения,
- Б. 8 повторений,
- В. 15 повторений,
- Г. 20 повторений.

**23. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять**

- А. 1–2 раза,
- Б. 10–12 раз,
- В. 15–20 раз,

Г. 8-13 раз

**24. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны**

- А. длинные спинные мышцы,
- Б. наружные косые мышцы живота,
- В. прямые мышцы живота,
- Г. поясничные мышцы спины.

**25. Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма**

- А. тренировка,
- Б. физическое воспитание,
- В. урок физической культуры,
- Г. соревнования.

**11 класс**

**Урок №2. Входная контрольная работа**

**1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы**

- а) поллувер в тренажере
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной скамье

**2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы**

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

**3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы**

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

**4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы**

- а) тяга штанги лежа «PULL-OVER»
- б) жим гантелей стоя в) жим штанги узким хватом
- в) подтягивание на перекладине

**5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины**

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

**6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины**

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

**7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины**

- а) поднятие туловища лежа на бедрах

- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

#### **8.Упражнения на развитие бицепса бедра**

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

#### **9.Упражнения на развитие квадрицепса бедра**

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

#### **10.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра**

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

### **Урок 16. Полугодовая контрольная работа**

#### **1.Упражнения на развитие трицепса голени**

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя в) жим стопами в тренажере

#### **2.Упражнения на развитие ягодичной мышцы**

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

#### **3.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы**

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

#### **4.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы**

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

#### **5.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы**

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

#### **6.Упражнения на развитие бицепса плеча**

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

#### **7.Упражнения на развитие трицепса плеча**

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

#### **8.Упражнения на развитие мышц предплечья**

- а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- б) сгибание рук со штангой хватом сверху
- в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT

#### **9.Упражнения на развитие прямой мышцы живота**

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

#### **10.Упражнения на развитие косых мышц живота**

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

#### **11.Упражнения на развитие нижнего пресса**

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

#### **12.Упражнения на развитие верхнего пресса**

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

### **Урок 33. Итоговая контрольная работа**

#### **1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:**

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

#### **2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы:**

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

#### **3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:**

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

#### **4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:**

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

#### **5.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:**

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу

в) разгибания туловища в тренажере

**6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:**

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

**7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:**

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

**8. Упражнения на развитие бицепса бедра:**

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

**9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:**

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

**10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:**

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

**11. Упражнения на развитие голени:**

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

**12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:**

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

**13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:**

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

**14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:**

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

**15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:**

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы