

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики

«Республиканский центр образования молодёжи»

(КОУ УР «РЦОМ»)

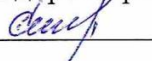
**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2022 № 01

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО учителей  
протокол 30.08.2022 № 01


Зам. директора по УВР



Е.А. Стрелкова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КОУ УР «РЦОМ»  
Приказ от 31.08.2022 №19-ОД

 И.Г. Ворончихина



Программа составлена в соответствии  
с ФГОС и Примерной основной  
образовательной программой среднего  
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по элективному курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья»  
для 10 - 11 класса (по заочной, очно-заочной форме обучения) - 34 часа  
(0.5 час в неделю)

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

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по элективному курсу для 10 – 11 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012г»);
- 2.Примерной основной образовательной программы среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
- 3.Примерная программа среднего общего образования по (письмо Департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.06.2005г. № 03-1263)
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253

Настоящая программа разработана на основе учебного материала взятого из учебника для инструкторов физической культуры по виду спорта «Атлетическая гимнастика», «Тяжелая атлетика», Пауэрлифтинг, и «Бодибилдинг для начинающих», «Сила и красота» и учебников этого направления. Программа данного вида спорта предназначена, прежде всего, для просвещения учащихся об особенностях развития силовых способностей человека.

Атлетическая гимнастика- это научно обоснованная система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели , штанга, гири, амортизаторы, тренажеры), развивающих силу, в сочетании со всесторонней физической подготовкой, направленная на укрепление здоровья и развития основных физических качеств.

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.

Общими **целями** в изучении 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 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 развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.
7. Формирование основ знаний опостроении 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, одной из гармонического развития личности.

**Используемые технологии, методы и формы работы, обоснование целесообразности их использования.** Реализация системно-деятельностной модели обучения обуславливает применение при изучении учебного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» совокупности технологий, ориентированных на самостоятельную деятельность обучающихся на уроке, их взаимодействии друг с другом, учителем, различными источниками информации, природой, социумом

Среди технологий особенно важно использовать:

- проблемное обучение;
- развивающее обучение;

- дифференцированное обучение;
- активное обучение;
- игровое обучение;
- здоровьесберегающие.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Уроки по элективному курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» — это организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания учебного предмета. В результате изучения элективного курса "Атлетизм – залог крепкого здоровья" на уровне среднего общего образования

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий в тренажерном зале, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы направленные на совершенствование физических качеств в тренажерном зале.
- выполнять комплексы упражнений базовой и изолирующей направленности
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **II. Общая характеристика элективного курса.**

Предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, развивается познавательная деятельность, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения занятий по общей физической подготовке является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования.

## **III. Описание места элективного курса в учебном плане**

На изучение элективного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» по учебному плану КОУ УР «РЦОМ» в 10 - 11 классах по заочной, очно-заочной форме обучения отводится по 0.5 ч.(34 ч. в год).

Высокая активность и сознательная работа обучающихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к элективному курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

## **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты** выражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе изучения элективного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья». Эти качества проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности

Атлетической гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность служить Отечеству и защищать его;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.

занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой

познавательных задач и определение средств их достижения.

**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 элективного курса**

### **Базовый уровень**

#### **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.	1 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		Составляют	Определение гармонического развитие и	Выучить конспект

	развитии атлета		программы личного самовоспитания.	ее составляющие, разновидности телосложения.	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 подготовка в силовых видах спорта		Индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Понятие об общей физической подготовке занимающихся силовыми видами спорта	Составить сообщение 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 учебника в группах	Особенности развития мышечных групп ног	Составить вопросы по конспекту

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 11 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 пауэрлифтингом		Видеоролик. Разучивание.	Обзор основных средств, методов, форм развития силовых способностей. При занятиях пауэрлифтингом и бодибилдингом	Выучить конспект урока по пройденной 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)	Упражнения с предметами: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для всех частей тела, упражнения для ног,	Составить сообщение по предложенной теме

			физической культуры	упражнения для шеи и туловища	
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 видеофильма.	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	Играют по упрощенным правилам	Анатомия мышц спины. Подбор упражнений.	Составить вопросы по конспекту

		древности».			
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, бодибилдингу и атлетической гимнастике		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. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012г»);
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
3. Примерная программа среднего общего образования по (письмо Департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.06.2005г. № 03-1263)
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253)

### **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. Курьсь.В.Н. М. 2004г.

## **VIII. Планируемые результаты изучения элективного курса**

В результате изучения элективного курса "Атлетизм – залог крепкого здоровья" на уровне среднего общего образования

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий по атлетической гимнастике, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной атлетической гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы силовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять спортивную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **Критерии оценивания**

- Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанным для каждой темы вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год).
- Уровень физической подготовленности обучающихся оценивается сообразно 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) Нарастивание 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 «внахлёст»;
- 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.

## **Контрольно-измерительные материалы (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 трапециевидной 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 вися
- в) сворачивание туловища на полу

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

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