

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский центр образования молодежи»
(КОУ УР «РЦОМ»)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 № 01

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОУ УР «РЦОМ»
Приказ от 01.09.2022 № 02

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей
протокол от 28.08.2022 № 01
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Стрелкова

И.Г. Ворончихина

Программа составлена в
соответствии с ФГОС и примерной
образовательной программой
среднего общего образования.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по элективному курсу «Развитие силовых способностей»
для 11 классов (по очно-заочной форме) - 34 часа**

Составитель: Пушкарев Иван Алексеевич __учитель физической культуры, СЗД

ФИО

занимаемая должность

аттестационная категория

Ижевск 2022 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по элективному курсу «Развитие силовых возможностей» 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.

Цель занятий:

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.

Задачи занятий:

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 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, одной из гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний адаптированных к нашим учащимся. После теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ.

В результате изучения элективного курса на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- технику безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- основные определения, основные понятия в атлетической гимнастике
- составляющие опорно-двигательного аппарата
- функции основных мышечных групп человека
- основы мышечного сокращения
- основы энергетических затрат организма
- зарождения развития силовых видов спорта в России
- достижения российских атлетов в силовых видах спорта
- средства, методы, формы развития силовых способностей.
- основные принципы проведения и составления занятий по силовым видам спорта
- основы гигиены при занятиях силовыми видами спорта
- правила и рекомендации составления комплексов упражнений
- аспекты влияющие на выбор методик гантельной гимнастики.
- понимать что такое гармоничное развитие атлета
- особенности развития отдельных мышечных групп
- особенности развития отдельных мышечных групп.
- роль ОФП в подготовке атлетов
- роль СФП в подготовке атлетов
- особенности развития отдельных мышечных групп
- особенности развития отдельных мышечных групп.
- особенности развития отдельных мышечных групп.
- особенности развития отдельных мышечных групп.
- основы самоконтроля, виды диагностики и ее виды
- об особенностях , содержании врачебного контроля.
- методики самостоятельных занятий физическими упражнениями силового характера
- причины возникновения застоев при развитии силовых способностей, пути решения
- значение раздельного тренинга и его особенности
- что такое «спорт» и его разновидности, критерии выбора вида спорта
- объективные и субъективные факторы при подготовке спортсменов
- значение и нюансы соревновательной деятельности в силовом троеборий

уметь:

- формулировать правила рационального питания в процессе силовой подготовки
- составлять индивидуально подобранные комплексы направленных на развитие силовых способностей с собственным весом и с отягощением
- составлять режим питания с учетом индивидуальных особенностей атлета

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 современного урока по физической культуре 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.

Элективный курс «Развитие силовых способностей» изучается в 11-х классах (1 час в неделю по очно-заочной форме) - 34 часа). 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 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. 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, достигая 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. 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.

IV. Содержание элективного курса

Данный элективный курс содержит:

Этапы мышечного сокращения, роль АТФ, и иннервация мышечных волокон

Сила героев на Руси, зарождение и развитие в России тяжелой атлетики, пауэрлифтинг, как видов спорта для развития силовых способностей.

Обзор основных средств, методов, форм развития силовых способностей.

Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

Обзор правил и рекомендации при составлении комплексов упражнений с гантелями.

Факторы влияющие на выбор методик гантельной гимнастики. Разбор методик гантельной гимнастики.

Определение гармонического развития и ее составляющие, разновидности телосложения.

Роль жиров, белков, углеводов, микроэлементов и витаминов при развитии силовых способностей.

Составляющие мышечные группы плечевого пояса. Особенности развития плечевого пояса.

Мышечные группы грудного отдела. Особенности развития мышц груди.

Составляющие мышечные группы спины. Особенности развития спины.

Ноги – фундамент человеческого тела. Особенности выбора упражнений для развития силы мышц бедер в зависимости от текущих задач.

Составляющие пресса. Особенности развития брюшного пресса. Подбор упражнений.

Проведение семестровой контрольной работы.

Анатомия мышц плеча. Функции передней, средней и задней дельтовидной мышцы плеча. Особенности подбора упражнений.

Причины трудностей и пути преодоления в развитии упрямых мышечных групп.

Причины застоя и пути преодоления трудностей при развитии отдельных мышечных групп.

Понятие о раздельном тренинге. Принципы разделения упражнений при силовом тренинге. Выбор схемы занятий

Значение соревновательной практики спортсменов в годичном периоде подготовке.

Энергетический баланс человека

Достижения российских атлетов в силовых видах спорта

Основные принципы развития силовых способностей

Общая физическая подготовка в силовых видах спорта

Специальная физическая подготовка в силовых видах спорта

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями силового характера

Врачебный контроль в силовых видах спорта

Определения понятия «спорт», критерии выбора вида спорта

Объективные и субъективные факторы при подготовке спортсменов

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями силового характера

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1. Введение - 2 ч.					
1	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.		Записывают лекцию	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Подготовиться к фронтальному опросу
2	Самостоятельная работа.		Выполняют тест.	Проведение самостоятельной работы	
Раздел 2 Теоретические основы силовых видов спорта – 19 ч.					
3	Основы анатомии тела человека	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов	Лекция с элементами беседы	Строение опорно-двигательного аппарата (мышечные группы, суставы, связки и т.д)	Составить конспект
4	Основы физиологии тела человека	Интегрированное внеклассное мероприятие «Витамины в нашей жизни»	Лекция с элементами беседы	Функции опорно-двигательного аппарата (мышечные группы, суставы, связки и т.д	Выучить конспект
5	Механизмы мышечного сокращения.		Лекция с элементами беседы	Этапы мышечного сокращения, роль АТФ, и иннервация мышечных волокон	Выучить конспект

6	Энергетический баланс человека		Лекция с элементами беседы	Определение энергетических затрат организма, конечные продукты окисления пищевых веществ	Выучить конспект
7	История зарождения и развития силовых видов спорта в России		Записывают лекцию	Сила героев на Руси, зарождение и развитие в России тяжелой атлетики, пауэрлифтинг, как видов спорта для развития силовых способностей	Подготовиться к фронтальному опросу
8	Достижения российских атлетов в силовых видах спорта		Записывают лекцию	Успехи Российских спортсменов на крупных международных стартах	Составить конспект
9	Основные средства, методы, формы, развития силовых способностей	Соревнование «Веселые старты»	Просматривают презентация	Обзор основных средств, методов, форм развития силовых способностей.	Выучить конспект
10	Основные принципы развития силовых способностей		Записывают лекцию	Обзор принципов развития силовых способностей человека	Подготовиться к фронтальному опросу
11	Гигиенические основы при занятиях силовыми видами спорта		Записывают лекцию	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям,	Выучить конспект
12	Гантельная гимнастика		Работают по материалам учебника	Обзор правил и рекомендации при	Подготовиться к

				составлении комплексов упражнений с гантелями	фронтальному опросу
13	Особенности выбора методик гантельной гимнастики.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Лекция с элементами беседы	Факторы влияющие на выбор методик гантельной гимнастики. Разбор методик гантельной гимнастики	Подготовиться к фронтальному опросу
14	Понятие о гармоничном развитии атлета		Лекция с элементами беседы, составление плана	Определение гармонического развитие и ее составляющие, разновидности телосложения.	Составить конспект
15	Основы питания атлета		Записывают лекцию	Роль жиров, белков, углеводов, микроэлементов и витаминов при развитии силовых способностей	Подготовиться к контрольной работе
16	Итоговая контрольная работа за I п/г.		Выполняют контрольную работу	Проведение семестровой контрольной работы	Составить конспект
17	Формирование плечевого пояса		Лекция с элементами беседы,	Составляющие мышечные группы плечевого пояса. Особенности развития плечевого пояса	Подготовиться к индивидуальному опросу

18	Развитие грудных мышц		Лекция с элементами беседы	Мышечные группы грудного отдела. Особенности развития мышц груди	Составить конспект
19	Общая физическая подготовка в силовых видах спорта		Лекция с элементами беседы	Понятие об общей физической подготовке занимающихся силовыми видами спорта	Составить конспект
20	Специальная физическая подготовка в силовых видах спорта		Индивидуальный опрос	Понятие об специальной физической подготовке занимающихся силовыми видами спорта	Выучить конспект
21	Развитие мышц бедра		Беседа, записывают лекцию	Ноги – фундамент человеческого тела. Особенности выбора упражнений для развития силы мышц бедер в зависимости от текущих задач	Подготовиться к фронтальному опросу
Раздел 3.. Особенности развития отдельных мышечных групп - 2 ч.					

22	Развитие мышцы спины		Записывают лекцию	Составляющие мышечные группы спины. Особенности развития спины.	Выучить конспект
23	Развитие пресса	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Записывают лекцию	Составляющие пресса. Особенности развития брюшного пресса. Подбор упражнений.	Выучить конспект
Раздел 4. Основы врачебного контроля и самоконтроля в силовых видах спорта - 6 ч.					
24	Развитие мышц плеча		Записывают лекцию	Анатомия мышц плеча. Функции передней, средней и задней дельтовидной мышцы плеча. Особенности подбора упражнений	Подготовиться к индивидуальному опросу
25	Развитие упрямых мышц	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Записывают лекцию	Причины трудностей и пути преодоления в развитии упрямых мышечных групп.	Выучить конспект
26	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями силового характера		Записывают лекцию	Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.	Выучить конспект

27	Врачебный контроль в силовых видах спорта		Записывают лекцию	Понятие о врачебном контроле. Условия допуска к занятиям силового характера. Содержание и периодичность	Выучить конспект
28	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями силового характера		Записывают лекцию	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность	Выучить конспект
29	Преодоление застоев в атлетической гимнастике		Беседа	Причины застоя и пути преодоления трудностей при развитии отдельных мышечных групп	Подготовиться к фронтальному опросу
Раздел 5. Особенности предсоревновательной подготовки спортсменов – 5 ч.					
30	Специализация на базе раздельного тренинга		Записывают лекцию	Понятие о раздельном тренинге. Принципы разделения упражнений при силовом тренинге. Выбор схемы занятий	Выучить конспект
31	Подготовка к соревнованиям в силовом троеборье	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Беседа	Значение соревновательной практики спортсменов в годичном периоде подготовке	Выучить конспект
32	Объективные и субъективные факторы при подготовке спортсменов		Беседа	Понятие об утомлении, перетренированности. Признаки, пути устранения	Выучить конспект
33	Определения понятия «спорт», критерии		Беседа	Понятие «спорт», спорт высших достижений,	Подготовиться к

	выбора вида спорта			индивидуальные виды спорта, командные виды и т.д.	контрольной работе
34	Итоговая контрольная работа	Олимпиада по физической культуре	Выполняют контрольную работу	Проведение итоговой контрольной работы	

VI. 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.: Видан, 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.
12. Журналы «Muscl&Fitnes» № 1,3,4 2009г., № 1,5,6 2008г. № 1,4,5 2007г.

VII. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В процессе обучения по элективному курсу «Развитие силовых способностей» предусмотрено достижение обучающимися следующих результатов.

Изучение элективного курса «Развитие силовых способностей» направлено на достижение следующих результатов: **понимать:**

- составляющие опорно-двигательного аппарата
- основы мышечного сокращения
- историю зарождения развития силовых видов спорта в России
- средства, методы, формы развития силовых способностей
- причины возникновения застоев при развитии силовых способностей, пути решения
- значение раздельного тренинга и его особенности
- особенности развития отдельных мышечных групп
- иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги и др.

уметь:

- формулировать правила рационального питания в процессе силовой подготовки
- составлять индивидуально подобранные комплексы направленных на развитие силовых способностей с собственным весом и с отягощением
- составлять режим питания с учетом индивидуальных особенностей атлета

Критерии оценки результатов

- 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 к физической культуре вообще и учебному предмету в частности, оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по элективному курсу «Развитие силовых способностей» 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.

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

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № ____ от «__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОУ УР «РЦОМ»

Приказ № ____ от «__» _____ 2022 г.

_____ И.Г. Ворончихина

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей школы

протокол № ____ от «__» _____ 2022 г.

Зам. директора по УВР

Программа составлена в соответствии с
ФГОС и примерной образовательной
программой

**Контрольно-измерительные материалы по элективному курсу «Развитие
силовых способностей»**

для 11 классов

Составитель: Пушкарев И.А. учитель физической культуры

Ижевск 2022 г.

Урок №2. Самостоятельная 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

Урок № 16. Итоговая контрольная работа за I п/г.

Тест содержит 25 вопросов, к каждому из них предлагается 4 варианта ответов.

Цель - диагностирование знаний обучающихся по основным темам, изученным по элективному курсу «Развитие силовых способностей» в 11 классе, определение уровня (степени) форсированности планируемых результатов по элективному курсу «Развитие силовых способностей» у учащихся 11 класса. Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по элективному курсу «Развитие силовых способностей»

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.

Определение итоговой оценки за входную контрольную работу осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

21 – 25 – оценка 5

16 – 20 - оценка 4

9 – 15 оценка 3

4 – 8 оценка 2

0 – 3 оценка 1

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 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

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

Тест содержит 25 вопросов, к каждому из них предлагается 4 варианта ответов.

Цель - диагностирование знаний обучающихся по основным темам, изученным по элективному курсу «Развитие силовых способностей» в 11 классе, определение уровня (степени) форсированности планируемых результатов по элективному курсу «Развитие силовых способностей» у учащихся 11 класса. Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по элективному курсу «Развитие силовых способностей»

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.

Определение итоговой оценки за входную контрольную работу осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

21 – 25 – оценка 5

16 – 20 - оценка 4

9 – 15 оценка 3

4 – 8 оценка 2

0 – 3 оценка 1

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 гимнастикой

- А) Ровно (встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлест»;
- 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 преодолевающим,
- 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.

