

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**Лесновский Дом детского творчества**  
муниципального образования – Шиловский муниципальный район  
Рязанской области

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим Советом  
МБУ ДО Лесновский ДДТ  
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО Лесновский ДДТ  
от 31.08.2022 № 63



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: от 12 до 18 лет  
Срок реализации: 2 года и более

Составитель:  
Тишин Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

## Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. Направленность.....	4
1.2. Актуальность.....	4
1.3. Новизна программы.....	5
1.4. Отличительная особенность .....	5
1.5. Педагогическая целесообразность .....	5
1.6. Адресат программы .....	6
1.7. Объём программы и режим занятий .....	6
1.8. Формы обучения .....	6
1.9. Виды занятий.....	6
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	7
3.1. Учебная программа 1-го года обучения (начальный уровень) .....	7
3.1.1. Учебный план 1-го года обучения.....	7
3.1.2. Содержание деятельности 1 года обучения.....	7
3.1.3. Прогнозируемые результаты.....	9
3.2. Учебная программа второго года обучения.....	10
3.2.1. Учебный план 2-го года обучения (базовый уровень) .....	10
3.2.2. Содержание деятельности 2-го года обучения.....	10
3.2.3. Прогнозируемые результаты.....	12
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ .....	12
4.1. Цель и задачи.....	13
4.2. План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год .....	13
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	13
6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	15
6.1. Календарный учебный график .....	15
6.2. Условия реализации программы .....	16
6.3. Формы аттестации: .....	16
6.4. Оценочные материалы .....	16
6.5. Методическое обеспечение программы .....	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	29

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>1. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»
<b>2. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>3. Сведения о педагоге (составителе)</b>	
3.1. Фамилия Имя Отчество	Тишин Александр Владимирович
3.2. Образование	Среднее профессиональное
3.3. Место работы	МБУ ДО Лесновский ДДТ
3.4. Должность	Педагог дополнительного образования
3.5. Квалификационная категория	Первая
3.6. Электронный адрес, контактный телефон	e-mail: ddt.lesnoy@yandex.ru Телефон: (49136)3-79-69
<b>4. Сведения о программе</b>	
4.1. Срок реализации	2 года и более
4.2. Возраст обучающихся	12 – 17 лет
4.3. Тип программы	Модифицированная
<b>5. Характеристика программы</b>	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Разноуровневая
6. Цель программы	Формирование и совершенствование у обучающихся морально-психологических и физических качеств: самодисциплины, упорства, мужества, выносливости, ловкости, силы; а также знаний о силовой подготовке
7. Темы (разделы) в соответствии с учебным планом	1 Здоровый образ жизни. 2. Строение тела человека. 3. Расположение мышц. 4. Медицинские навыки по оказанию первой помощи. 5.Тренировочные средства. Тренировка (тренировочные комплексы для разных групп мышц.
8. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Учебное занятие, тренировка. Индивидуальная и коллективная деятельность. Участие в спортивных конкурсах различного уровня. Круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов
9. Формы мониторинга результативности	Входная, промежуточная, итоговая диагностика. Конкурсы. Троеборье для юношей и девушек.
10. Дата утверждения программы	31.08.2022
11. Рецензент	Пантелеева Зинаида Васильевна, методист МБУ ДО Лесновский ДДТ

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015);
- Программа воспитания «Я рождён в России» МБУ ДО Лесновский ДДТ на 2020-2024 гг.

### **1.1. Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.2. Актуальность**

Для достижения высокой готовности юношей к службе в Вооруженных силах России первостепенное значение имеет их хорошая физическая подготовка и, прежде всего, развитие у них силы, выносливости, быстроты, ловкости, смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Нашей стране нужно молодое поколение такое, которое смолоду могло бы заботиться о своем физическом совершенстве, обладало знаниями в области гигиены и медицинской помощи, ведя здоровый образ жизни.

Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе

подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи. МБУ ДО Лесновский ДДТ находится на территории, где живут дети и подростки из малообеспеченных семей. Поэтому заинтересованность в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

### **1.3. Новизна программы**

Большое значение для подростков формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию. Для этого необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время.

Программа нацелена на выработку у подростков и юношества целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

В программе обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста.

Разноуровневая программа позволяет заниматься с детьми разного уровня физического и психического развития. Начальный уровень предполагает минимальную сложность предлагаемых упражнений, приобретение навыков занятий на различных тренажёрах. Базовый уровень предполагает развитие навыков самостоятельного выполнения комплексов упражнений, умения комбинировать их для развития определённой группы мышц.

### **1.4. Отличительная особенность**

Физическая нагрузка и комплекс упражнений подбираются для каждого обучающегося индивидуально. Занятия по программе проходят в учреждении дополнительного образования. В Доме детского творчества созданы условия для того, чтобы учащиеся старших классов могли заботиться о своем физическом совершенствовании, воспитывали в себе мужество и силу воли, готовность переносить большие физические нагрузки, умели оказывать первую медицинскую помощь.

Занятия в тренажерном зале способствуют раскрытию детьми и подростками своих сил, помогают почувствовать возможности, укрепляют мышцы и улучшают форму тела человека.

Программа наряду с заботой об укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, нацелена на развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

### **1.5. Педагогическая целесообразность**

В настоящее время все мечтают иметь подтянутое спортивное, здоровое тело. Данная программа призвана научить юношей и девушек вести здоровый образ жизни, развивать личностные качества, такие, как сознательное отношение к вредным привычкам, упорство, смелость, умение прийти на помощь товарищу, относиться к своему телу ответственно, уметь развивать его и поддерживать в хорошей форме.

## **1.6. Адресат программы**

Программа предназначена и для юношей и девушек от 12-18 лет, ориентирована на привитие здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие, подготовку организма к воздействию неблагоприятных факторов.

## **1.7. Объём программы и режим занятий**

Модифицированная разноуровневая программа рассчитана на 2 года обучения, предназначена для детей 12-17 лет и разработана на основе программы Д. А. Борькина «Бодибилдинг для ленивых». Учащиеся зачисляются на обучение только при наличии справок о здоровье от врача и согласия родителей. Занятия проводятся 2 раза в неделю: 1-ый год обучения - 144 часа в год; 2-ой год обучения 2 раза в неделю по 2 часа (90 мин) - 144 часа.

Занятия проводятся с постепенным увеличением нагрузки на мышцы тела со всей группой, поточным методом. Комплексы упражнений прилагаются к программе, они чередуются, нагрузка постепенно увеличивается.

Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры и т.д. Возможно зачисление обучающихся в группу второго года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

## **1.8. Формы обучения**

Форма обучения очная. Для обучения по программе используются групповые, мелкогрупповые и индивидуальные формы работы.

## **1.9. Виды занятий**

На теоретических занятиях дети знакомятся со здоровым образом жизни, личной гигиеной, где применяются разнообразные формы обучения: круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов и др.

Практические занятия проходят в виде тренировок.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель:**

Формирование и совершенствование у обучающихся морально-психологических и физических качеств: самодисциплины, упорства, мужества, выносливости, ловкости, силы; а также знаний о силовой подготовке.

### **Задачи**

#### **образовательные:**

- формировать понятия о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии;
- формировать психологическую устойчивость и функциональные возможности всего организма к воздействию неблагоприятных факторов;

#### **развивающие:**

- развивать и постоянно совершенствовать выносливость, силу, быстроту, ловкость;

#### **воспитательные:**

- воспитывать желание иметь красивую форму тела, вести здоровый образ жизни;

- воспитывать сознательное отрицательное отношение к вредным привычкам.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебная программа 1-го года обучения (начальный уровень)

**Цель:** формирование представлений о значении совершенствования физической силы для гармоничного развития личности.

**Задачи:**

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- изучать знания по защите здоровья;
- снижать травматизм и заболеваемость;
- воспитывать сознательное отношение к вредным привычкам;
- изучать комплексы тренировочных упражнений.

##### 3.1.1. Учебный план 1-го года обучения

п/п	Темы	Часы			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор.	Практ. деят.	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Сдача нормативов
2.	Здоровый образ жизни	10	4	6	Тест
3.	Строение тела человека. Расположение мышц	4	2	2	Беседа по вопросам
4.	Медицинские навыки по оказанию первой помощи	10	4	6	Практическое занятие
5.	Тренировочные средства. Тренировка.	116	4	112	Сдача нормативов
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Практика
	<i>ИТОГО:</i>	<i>144</i>	<i>15</i>	<i>129</i>	

##### 3.1.2. Содержание деятельности 1 года обучения

###### 1. Вводное занятие – 2 ч.

Инструктаж по ТБ, ОТ, ППБ, ПДД. Правила поведения. Расписание занятий  
Задачи обучения.

Сдача нормативов на начало года.

###### 2. Здоровый образ жизни.- 10 ч.

Режим дня и его значение для здоровья человека – 2 ч.

Гигиена тела. Питание. – 2 ч.

О вреде наркотиков. – 2 ч.

О вреде курения. – 2 ч.

О вреде алкоголя. – 2 ч.

Значение здорового образа жизни для каждого человека. Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика как вид спорта.

###### 3. Строение тела человека – 4 ч.

Мышцы груди, спины, живота и комплексы к ним. – 2 ч.

Мышцы плеча, предплечья, руки, икр ног и комплексы к ним. – 2 ч.

###### 4. Медицинская помощь. - 10 ч.

- накладывание жгута. – 2 ч.;
- обработка ран и накладывание повязок. – 3 ч.;
- искусственное дыхание. – 2 ч.;
- помощь при ушибах, переломах. Правила накладывания шины. – 3 ч.

### **5. Тренировка. - 116 ч.**

Выполнение комплексов №1, №2, №3. - 2 ч.

Выполнение комплексов №4, №5, №6, №7 - 2 ч.

Далее комплексы чередуются в указанном порядке. На 71 занятии обучающиеся сдают нормативы.

### **6. Итоговое занятие – 2 ч.**

Воспитанники участвуют в итоговом празднике ДДТ.

## **Тренировочная программа 1-ый год обучения**

### **Комплекс № 1 (грудь)**

- а) жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполняется 3 серии:
- 1) из 10 повторений со средним весом для разогрева мышц;
  - 2) из 8 повторений;
  - 3) из 6 повторений. Вес штанги постепенно растет.
- б) жим штанги, сидя под углом 45 градусов. Выполняется 3 серии по аналогичной системе. На каждой третьей тренировке груди необходимо в данных упражнениях штангу заменять тяжелыми гантелями, что благотворно влияет на эластичности мускульной ткани.
- в) отжимание на брусьях. 3 серии по 10, 8, 6, повторов.
- г) пулловер. 3 серии по 8, 8, 8 повторов.

### **Комплекс № 2 (спина)**

- а) подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком. 3 серии до предела, но и не менее 8 повторов. Для увеличения сопротивляемости необходимо на талии закрепить дополнительный груз. Кроме того, через тренировку чередование подтягивания до касания затылком с подтягиваниями до касания грудью;
- б) подтягивание узким хватом, боком к перекладине. 3 серии по 8 повторов;
- в) тяга гантели к груди попеременно каждой рукой в наклоне вперед. 3 серии по 10, 8, 6 повторов;
- г) тяга односторонне нагруженной штанги к груди в наклоне вперед. 3 серии по 6-10 повторов.

### **Комплекс № 3 (пресс)**

- а) подъем ног, согнутых в коленях, лежа на полу (50 повторов для разогрева).
- б) круговые движения корпуса вправо-влево (50 повторов в каждую сторону);
- в) лежа на спине с упором чуть согнутых ног в стену, изометрические напряжения пресса (25 натуживаний по 6-8 секунд каждое);
- г) лежа на полу с упором слегка согнутых ног в стену, приподнимание таза, напрягая при этом мышцы живота (30 повторов);
- д) подъем ног в висе на перекладине, согнутых в коленях к груди (60 повторов);



- е) быстрые подъемы согнутых ног к груди, лежа на спине (за 3 минуты с максимальным для вас количеством);
- ж) подъем ног лежа на горизонтальной скамейке (60 повторов);
- з) подъем ног лежа на боку (50 повторов в каждую сторону).

#### **Комплекс № 4 (плечи)**

- а) жим штанги из-за головы, сидя широким хватом (3 серии: 1 серия - 10 повторов для разогрева, затем 3 серии по 8, 6, 4 повторов);
- б) подъем гантелей через стороны вверх: 3 серии по 6 повторов;
- в) подъем гантелей через стороны в положении наклона вперед: 3 серии по 6 повторов.

#### **Комплекс № 5 (бицепсы - трицепсы)**

- а) подъем штанги от бедер к груди, стоя обратным хватом (3 серии: 1 серия - 10 повторов для разогрева, затем по 8, 6, 4 повторов);
- б) тяга гантелей на бицепсы на скамье Скотта: 3 серии по 6 повторов;
- в) поочередный подъем на бицепс в наклоне вперед с упором локтя во внутреннюю часть бедра: 3 серии по 5 повторов;
- г) «французский» жим, лежа: 3 серии по 10, 8, 6 повторов;
- д) поочередный жим гантелей из-за головы каждой рукой стоя: 3 серии по 10 повторов.

#### **Комплекс № 6 (предплечья)**

- а) кистевое сгибание обычным хватом сидя: 3 серии по 8 повторов;
- б) кистевое сгибание обратным хватом сидя: 3 серии по 8 повторов.

#### **Комплекс №7 (икры)**

- а) подъем на носки, сидя с грузом на коленях: 3 серии по 10 повторов.

#### **Схема двухразовых занятий в неделю**

ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА
- грудь - спина - пресс	- плечи - бицепсы - предплечья - икры

На каждом тренировочном занятии соблюдаются правила по технике безопасности.

### **3.1.3. Прогнозируемые результаты**

*Метапредметные:*

- уметь прийти на помощь;
- страховать себя и товарищей;
- обращаться с тренажерами.

*Предметные:*

- знать страховку и само страховку;
- комплексы тренировочных упражнений;
- технику безопасности;
- знать мероприятия по защите здоровья;
- строение тела и названия мышц.

*Личностные:*

- упорство;
- взаимовыручка;
- смелость.

### **3.2. Учебная программа второго года обучения**

**Цель:** формирование у воспитанников физических качеств: выносливости, силы, ловкости.

**Задачи:**

- гармоничное физическое развитие;
- воспитание сознательного отношения к вредным привычкам;
- изучение комплекса тренировочных упражнений;
- формирование знаний о тренажерах, технике безопасности;
- умение вовремя прийти на помощь и оказать первую доврачебную помощь человеку.

#### **3.2.1. Учебный план 2-го года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Темы	Часы			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор.	Практ. деят.	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Сдача нормативов
2.	Здоровый образ жизни	8	4	4	Тестирование
3.	Медицинские навыки по оказанию первой помощи	8	4	4	Практическое занятие
4.	Строение тела	4	4	0	Беседа по вопросам
5.	Тренировочные средства. Тренировка	120	10	110	Сдача нормативов
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Практическое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	144	23	121	

#### **3.2.2. Содержание деятельности 2-го года обучения**

##### **1. Вводное занятие - 2ч.**

Инструктаж по ОТ, ППБ, ТБ, ПДД, Правила поведения, расписание, задачи на новый учебный год.- 1 ч.;

Сдача нормативов.- 1 ч.

##### **2. Здоровый образ жизни - 8 ч.**

- подготовка выступлений к лекторию о вредных привычках – 2 ч.;
- лекторий «Вредные привычки» - 2 ч.;
- тестирование «В здоровом теле - здоровый дух» - 2 ч.;
- беседа с учащимися «Алкоголь и наркомания» – 1 ч.
- правильное питание – основа атлетизма – 1 ч.

##### **3. Медицинские навыки по оказанию первой помощи - 10 ч.**

- гигиена тела, закаливание организма – 2 ч;
- искусственное дыхание накладывание жгута – 2 ч;
- первая помощь при ушибах, растяжениях – 2 ч.;
- первая помощь при переломах – 2 ч.;
- эвакуация при пожаре – 2 ч.

#### **4. Строение тела человека – 4 ч.**

Повторение знаний комплексов № 1, № 2, № 3 для мышц спины, груди и живота. – 2 ч.;

Повторение знаний комплексов № 4, № 5, № 6, № 7 для мышц плеч, предплечьев, икр. – 2 ч.

#### **5. Тренажеры и тренировки – 120 ч.**

- закрепление правил по использованию тренажеров для тренировки мышц спины, груди и живота. Страховка и самостраховка. – 6 ч;
- закрепление правил по использованию тренажеров для тренировки мышц шеи, икр, плеч, предплечий. Страховка и самостраховка. - 4 ч.
- выполнение комплексов № 1, №2, №3, №4 – 2 ч.;
- выполнение комплексов № 5, №6, №7, №8 – 2 ч;

Далее комплексы чередуются в указанном порядке. В конце обучающиеся сдают нормативы.

#### **6. Итоговое занятие- 2 ч.**

Подготовка и участие в итоговом празднике ДДТ.

### **Тренировочная программа 2-го года обучения**

#### **Комплекс №1 (для мышц груди).**

1. Лежа на скамейке жим штанги.
2. Лежа на скамейке разводить руки в стороны, с гантелями в стороны: 5 серий по 10 повторов.
3. Лежа на наклонной доске 45 градусов жим штанги: 5 серий по 6 повторов.

#### **Комплекс №2 (для мышц спины).**

1. Лежа на животе поперек скамейки, ноги закреплены, руки с отягощением за головой. Опускать до касания пола головой: 4 серии по 4 повтора.
2. Стоя, штанга в опущенных руках. Наклоняться до касания дисками штанги пола: 5 серий по 4 повтора.

#### **Комплекс № 3 (для мышц живота).**

1. Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги, старясь ногами коснуться перекладины: 4 серии по 3 повтора.

#### **Комплекс № 4 (для широчайших мышц).**

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком, 6 подходов.
2. Наклон вперед, туловище параллельно полу, штанга с опущенными руками. Тяга штанги к животу. 5 серий по 8 повторов.
3. Стоя в наклоне, опираясь рукой о скамейку, гантель в опущенной руке, ноги прямые, подтягивание гантели к паху. Сначала правой, затем левой рукой: 4 серии по 8 повторов.

#### **Комплекс № 5 (для дельтовидных мышц).**

1. Сидя на скамейке, жим штанги широким хватом из-за головы: 5 серий по 5 повторов.
2. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднимать прямые руки через стороны вверх: 5 серий по 8 повторов.
3. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно поднимать прямые руки вперед-вверх: 5 серий по 6 повторов.
4. Наклоны вперед, туловище параллельно полу, гантели с опущенными руками. Разводить руки в стороны.

#### **Комплекс № 6 (для бицепсов).**

1. Стоя, штанга в опущенных руках (ладони вперед). Сгибать руки, поднимая штангу к плечам: 5 серий по 8 повторов.
2. Сидя на скамейке (стуле) упереть руку с гантелями локтем в колено.
3. Сгибать в локтях руки с гантелями: 5 серий по 8 повторов.

#### **Комплекс № 7 (для трицепсов).**

1. Лежа на горизонтальной скамейке, жим штанги узким хватом (ладони соприкасаются): 5 серий по 6 повторов.
2. Сидя на скамейке, рука с гантелью выпрямлена над головой. Опускать гантель назад, прижимая локоть к голове: 5 серий по 8 повторов.
3. Лежа на горизонтальной скамейке штанга в выпрямленных руках.
4. Сгибая руки, опускать штангу до касания грифом скамейки за головой (локти не двигаются).

#### **Комплекс № 8 (для икроножных мышц).**

1. Стоя одной ногой на наклонной доске, в руках гантель. Подниматься на носки, задерживаясь в верхнем положении 2 секунды: 5 серий по 6 повторов.

### **3.2.3. Прогнозируемые результаты**

#### *Метапредметные:*

- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- правильно заниматься на тренажерах;
- страховать себя и товарищей;
- соблюдать гигиену тела;
- сознательно отказаться от вредных привычек;
- соблюдать режим дня.

#### *Предметные:*

- знать понятие о гармоничном физическом развитии;
- знать и выполнять комплексы тренировочных упражнений;
- знать особенности занятий на тренажерах и технику безопасности.

#### *Личностные:*

- выносливость;
- взаимопомощь;
- упорство.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ**

Важность вопроса воспитания обучающихся подчеркнул Президент Российской Федерации В.В. Путин, отметив, что необходимо «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и

воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

#### 4.1. Цель и задачи

*Цель:* общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта.

*Задачи:*

- формировать ценностное отношение и мотивацию к здоровому образу жизни;
- получения положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом;
- воспитывать потребность самостоятельных занятий, самоорганизации и организации физической культурой и спортом.

#### 4.2. План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

1.	Привитие детям чувства гордости, уважения и почитания символов государства - Герба, Флага, Гимна РФ, другой российской символики	Сентябрь	Просмотр видеоролика и беседа на тему: «Моя Россия»
2.	«Добро и зло»	Октябрь	Дискуссия. Профилактика противоправного поведения.
3.	«День матери»	Ноябрь	Беседа, поздравление
4.	«Чтоб стать мужчиной мало им родиться»	Февраль	Конкурсная программа
5.	«8 Марта – день чудес»	Март	Развлекательная программа (конкурсы, игры, загадки)
6.	9 Мая	Май	Акция «Поздравь ветерана». Акция «Бессмертный полк». Участие в параде.

#### 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Метапредметные:**

- смогут отказаться сознательно от вредных привычек;
- захотят иметь красивое тело;
- смогут ухаживать за своим телом;
- смогут правильно питаться;
- смогут самостоятельно тренироваться.

**Предметные:**

- знают тренировочные комплексы;
- знают тренажёры и их строение;
- знают правила страховки товарища и самостраховку;
- набор продуктов и ежедневный рацион;
- знают понятие «Здоровый образ жизни».

**Личностные:**

- самоконтроль;

- уверенность;
- упорство в достижении цели;
- взаимопомощь.

Отслеживание результатов: сдача нормативов.

## 6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 6.1. Календарный учебный график

Уровень/год обучения	Тема	Период учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю *	Всего академических часов в год	Количество академических часов в неделю
<b>1-й год обучения</b> начальный уровень	Вводное занятие	01.09.2022 – 31.05.2023 (36 недель)	2 (1x2)	2	2
	Здоровый образ жизни		4 (2x2)	10	4
	Строение тела человека. Расположение мышц		4 (2x2)	4	4
	Медицинские навыки по оказанию первой помощи		4 (2x2)	10	4
	Тренировочные средства. Тренировка.		4 (2x2)	116	4
	Итоговое занятие		1x4	2	2
<b>2-й год обучения</b> базовый уровень	Вводное занятие	01.09.2022 – 31.05.2023 (36 недель)	1+1	2	4
	Здоровый образ жизни		4 (1x2 + 1+1)	8	4
	Медицинские навыки по оказанию первой помощи		4 (1x2 + 1+1)	8	4
	Строение тела		4 (1x2 + 1+1)	4	4
	Тренировочные средства. Тренировка		4 (1x2 + 1+1)	120	4
	Итоговое занятие		1x4	2	2

\* продолжительность 1 занятия – 45 минут

## 6.2. Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение:

- кабинет на 12 рабочих мест, светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно- гигиеническим требованиям – 48 кв.м;
- Тренажёры – 15 шт.;
- магнитофон, фотоаппарат

### 6.3. Формы аттестации:

- беседа, тестирование;
- анкетирование;
- сдача нормативов;
- практическая работа.

### 6.4. Оценочные материалы

#### Разрядные нормативы по силовому троеборью (пауэрлифтинг)

ЮНОШИ

Весов. катег., кг	Упражнение	Звания и разряды (вес штанги в кг)							
		МСМ К	мс	кмс	1	2	3	юношеские	
52	Присед.				105,0	95,0	90,0	80,0	70,0
	Жим				90,0	80,0	67,5	65,0	60,0
	Тяга				115,0	105,0	100,0	85,0	80,0
	Сумма	480,0	440,0	365,0	-	-	-	-	-
56	Присед.				117,5	105,0	100,0	85,0	75,0
	Жим				95,0	85,0	75,0	70,0	62,5
	Тяга				125,0	115,0	110,0	90,0	85,0
	Сумма	525,0	475,0	390,0	-	-	-	-	-
60	Присед.				130,0	120,0	105,0	95,0	85,0
	Жим				100,0	90,0	85,0	75,0	67,5
	Тяга				140,0	130,0	115,0	110,0	95,0
	Сумма	570,0	520,0	430,0	-	-	-	-	-
67,6	Присед.				140,0	125,0	115,0	105,0	90,0
	Жим				110,0	100,0	90,0	80,0	72,5
	Тяга				150,0	135,0	125,0	115,0	105,0
	Сумма	640,0	580,0	460,0	-	-	-	-	-
75,0	Присед.				150,0	132,5	120,0	115,0	100,0
	Жим				115,0	110,0	95,0	87,5	75,0
	Тяга				160,0	145,0	130,0	122,5	115,0
	Сумма	700,0	630,0	485,0	-	-	-	-	-
82,5	Присед.				170,0	155,0	135,0	120,0	105,0



	Жим				130,0	120,0	105,0	92,0	80,0
90,0	Тяга				175,0	160,0	145,0	435,0	120,0
	Сумма	755,0	670,0	520,0	-	-	-	-	-
	Присед.				175,0	165,0	140,0	130,0	115,0
	Жим				146,0	1127,5	110,0	100,0	85,5
	Тяга				185,0	170,0	155,0	140,0	130,0
	Сумма	785,0	695,0	535,0	-	-	-	-	-
100,0	Присед.				180,0	170,0	155,0	132,5	120,0
	Жим				150,0	132,5	120,0	105,0	90,0
	Тяга				206,0	185,0	175,0	147,5	135,0
	Сумма	830,0	730,0	580,0	-	-	-	-	-
110,0	Присед.				190,6	177,5	167,5	140,0	125,0
125,0	Жим				166,0	140,0	132,5	116,0	95,0
	Тяга				210,0	197,5	185,0	155,0	140,0
	Сумма	855,0	755,0	620,0	-	-	-	-	-
	Присед.				205,0	187,5	175,0	150,0	130,0
	Жим				170,6	150,6	140,6	115,0	100,0
	Тяга				220,0	200,0	190,0	165,0	150,0
	Сумма	880,0	770,0	645,0	-	-	-	-	-
125,0+	Присед.				210,0	192,5	180,0	160,0	140,0
	Жим				180,0	157,5	154,0	122,5	105,0
	Тяга				225,0	205,6	195,6	180,0	155,0
	Сумма	915,0	790,0	690,0	-	-	-	-	-

девушки

Весов, катег., кг	Упражнение	Звания и разряды (вес штанги в кг)							
		МСМК	МС	кмс	1	2	3	юношеские	
44,0	Присед.				67,5	62,5	52,5	45,0	40,0
	Жим				37,5	32,5	30,0	27,5	25,0
	Тяга				75,0	67,5	60,0	50,0	45,0
	Сумма	270,0	225,0	205,0	-	-	-	-	
48,0	Присед.				70,0	65,0	57,5	50,0	45,0
	Жим				40,0	35,0	32,5	30,0	27,5
	Тяга				77,5	70,0	65,0	55,0	50,0
	Сумма	290,0	242,5	220,0	-	-	-	-	
	Присед.				75,0	67,5	62,5	55,0	50,0
52,0	Жим				45,0	40,0	35,0	32,5	30,0
	Тяга				80,0	75,0	70,0	60,0	65,0
	Сумма	315,0	265,0	235,0	-	-	-	-	

56,0	Присед.				82,5	75,0	70,0	60,0	52,5
	Жим				47,5	42,5	37,5	35,6	32,5
	Тяга				87,5	80,0	77,5	65,0	60,0
	Сумма	340,0	285,0	250,0	-	-	-		-
60,0	Присед.				90,0	85,5	75,5	65,5	60,0
	Жим				50,0	45,0	42,5	37,5	35,0
	Тяга				100,0	90,0	80,0	75,0	65,0
	Сумма	370,0	310,0	270,0	-			-	
67,5	Присед.				100,0	90,0	80,0	75,0	65,0
	Жим				55,0	50,0	45,0	40,0	37,5
	Тяга				105,0	95,0	90,0	80,0	75,0
	Сумма	400,0	342,5	290,0	-	-	-	-	-
75,0	Присед.				105,0	95,0	85,0	80,0	70,0
	Жим				57,5	52,5	47,5	42,5	40,0
	Тяга				112,5	100,0	95,0	85,0	80,0
	Сумма	430,0	372,5	310,0	-	-	-	-	-
82,5	Присед.				115,0	105,0	95,0	85,0	75,0
	Жим				65,0	60,0	52,5	47,5	42,5
	Тяга				120,0	115,0	100,0	95,0	86,0
	Сумма	450,0	397,5	330,0	-	-	-	-	-
90,0	Присед.				120,0	115,0	100,0	90,0	80,0
	Жим				70,0	62,5	55,0	50,0	45,0
	Тяга				130,0	120,0	110,0	100,0	90,0
	Сумма	470,0	415,0	345,0	-	-	-	-	-
90,0+	Присед.				125,0	120,0	110,0	92,5	85,0
	Жим				75,0	67,5	60,0	52,5	47,5
	Тяга				140,0	130,0	122,5	105,0	95,0
	Сумма	485,0	430,0	370,0	-	-	-	-	-

### Условия выполнения разрядных норм

1. МСМК — на международных соревнованиях, на чемпионате и Кубке России, при проведении допинг-контроля.

2. МС — на территориальных финальных соревнованиях республиканского масштаба, г. Москвы и Санкт-Петербурга, на всероссийских турнирах, проводимых Федерацией силового троеборья России.

3. Выполнение нормативов МСМК и МС засчитывается по сумме трех упражнений, спортивные разряды присваиваются при обязательном выполнении разрядных норм в трех упражнениях.

4. Разряды присваиваются с 12 лет, МС — с 14 лет, МСМК — с 16 лет.

В ходе обучения используются систематизированные материалы наблюдений (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения

знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными программой. Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся, а именно: тесты, вопросы, задания, задачи и т.п. с указанием критериев оценки их выполнения (КИМы), диагностика личностного роста.

Название методики	Автор методики	С какой целью, где и когда применяется
1. Методика микроисследований для определения уровня адаптации ученика на учебном занятии	Кулакова Н.И., Рязанский областной институт развития образования	Цель: выявление уровня адаптации обучающихся; декабрь, апрель
2. Методика изучения удовлетворённости обучающихся жизнью объединения	Андреев А.А.	Цель: определение степени удовлетворённости обучающихся жизнью объединения; декабрь, май
3. Методика микроисследования качества личности	Кулакова Н.И., Рязанский областной институт развития образования	Цель: определение интеллектуального уровня качества личности обучающихся; сентябрь, апрель

Таблицы, применяемые для проведения мониторинга результатов обучения детей представлены в приложении 2.

### **6.5. Методическое обеспечение программы**

1. Комплексы упражнений с гантелями.
2. Комплекс упражнения на бицепс.
3. Режим дня и питание бодибилдингов-новичков – рекомендации.
4. Мультимедийные презентации и слайд-фильмы.
5. Методическая разработка «Понятие здоровья и здорового образа жизни»
6. Конспект открытого занятия.
7. Методическая разработка «Тренировочная деятельность по атлетике».
8. Рекомендации для начинающих атлетов.
9. Рекомендации «Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой».
10. Комплекс упражнений с гантелями.
11. Упражнения на бицепс.
12. Питание начинающего культуриста.
13. Основные принципы уроков бодибилдинга для новичков.
14. Рекомендации по восстановлению организма и питанию атлета.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодибилдинг : книга-тренер : основы, планы тренировок, физическая подготовка, питание / [отв. ред. О. Усольцева]. – М. : Эксмо, 2013. – 320 с.
2. Бодибилдинг для ленивых / [авт.-сост. Д. А. Борькин]. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006 (Владимир : Владимирская книжная типография). – 92 с.
3. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться / Жадсон Брюер ; перевод с английского В. Корнеевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 301 с.
4. Головин А. А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни / А. А. Головин ; Евразийская ассоциация здоровья. – М. : Евразийская ассоц. здоровья, 2017. - 84 с.
5. Матузов Л. Е. Бодибилдинг в удобном формате : учебное пособие / Л. Е. Матузов. - Уфа : КИТАП, 2014. – 142 с.
6. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О, Морозов. - 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2015. - 214 с.
7. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. А. Морозов. - 2-е изд., доп. и испр. – СПб. : СпецЛит, 2013. - 175 с.
8. Назаренко Л. И. Основы рационального питания / Л. И. Назаренко ; Колледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. – СПб. : Реноме, 2014. – 141 с.
9. Невский А. А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский. – М.: АСТ, 2017. – 217 с.
10. Непорент Л. Бодибилдинг для чайников / Лиз Непорент, Сюзанна Шлозберг, Ширли Арчер ; [перевод с английского и редакция Я. А. Лебедеенко]. - 3-е изд. – М. : Диалектика, 2017. – 374 с.
11. Пустовойтов Ю. Л. Тренировочный процесс в атлетической гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Л. Пустовойтов ; Московский университет имени С. Ю. Витте, Кафедра психологии, педагогики и социально-гуманитарных дисциплин. – М. : ЧОУВО «МУ им. С. Ю. Витте», 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
12. Черепяхин Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 91 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Таблица 1 - без экипировки - сумма**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	-	-	-	-	250,0	230,0	200,0	160,0	130,0	100,0
48	-	-	-	-	280,0	250,0	217,5	180,0	140,0	115,0
52	495	437,5	382,5	345,0	305,0	270,0	232,5	192,5	155,0	130,0
56	537,5	475,0	415,0	372,5	330,0	292,5	250,0	210,0	167,5	142,5
60	575	510,0	445,0	400,0	355,0	312,5	267,5	225,0	180,0	155,0
67,5	640	567,5	495,0	445,0	395,0	347,5	297,5	250,0	200,0	175,0
75	697,5	617,5	537,5	485,0	430,0	377,5	325,0	270,0	217,5	192,5
82,5	742,5	657,5	572,5	515,0	460,0	402,5	345,0	290,0	232,5	202,5
90	782,5	692,5	602,5	542,5	482,5	422,5	362,5	302,5	245,0	215,0
100	822,5	730,0	635,0	572,5	507,5	445,0	382,5	320,0	257,5	227,5
110	857,5	757,5	660,0	590,0	520,0	457,5	397,5	332,5	267,5	237,5
125	895	792,5	690,0	615,0	542,5	477,5	415,0	347,5	280,0	250,0
140	925	817,5	710,0	625,0	550,0	485,0	427,5	357,5	287,5	257,5
140+	945	835,0	722,5	635,0	560,0	492,5	435,0	367,5	295,0	265,0

**Таблица 2 – без экипировки - приседания**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44					95,0	85,0	72,5	60,0	50,0	40,0
48					105,0	92,5	80,0	65,0	55,0	45,0
52	175,0	155,0	135,0	127,5	115,0	97,5	82,5	70,0	60,0	50,0
56	185,0	165,0	145,0	135,0	122,5	105,0	87,5	75,0	65,0	55,0
60	197,5	177,5	155,0	147,5	132,5	112,5	92,5	77,5	67,5	57,5
67,5	222,5	202,5	175,0	167,5	147,5	125,0	105,0	87,5	77,5	67,5
75	247,5	225,0	195,0	185,0	165,0	135,0	115,0	97,5	87,5	77,5
82,5	267,5	240,0	207,5	197,5	180,0	147,5	125,0	107,5	97,5	87,5
90	285,0	257,5	222,5	210,0	190,0	157,5	135,0	115,0	105,0	95,0
100	300,0	272,5	237,5	225,0	202,5	170,0	142,5	125,0	115,0	105,0
110	315,0	285,0	250,0	232,5	205,0	172,5	150,0	130,0	120,0	110,0
125	332,5	302,5	265,0	242,5	215,0	180,0	157,5	140,0	130,0	120,0
140	345,0	315,0	272,5	245,0	217,5	182,5	165,0	145,0	135,0	125,0
140+	352,5	320,0	277,5	247,5	220,0	185,0	167,5	150,0	140,0	130,0

**Таблица 3 – без экипировки - станковая тяга**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	-	-	-	-	100,0	90,0	80,0	65,0	52,5	40,0
48	-	-	-	-	107,5	97,5	85,0	70,0	57,5	45,0
52	200	177,5	155,0	135,0	117,5	107,5	92,5	77,5	62,5	50,0
56	215	190,0	165,0	145,0	127,5	117,5	100,0	85,0	67,5	55,0
60	227,5	202,5	175,0	152,5	135,0	122,5	107,5	90,0	72,5	60,0
67,5	250	220,0	192,5	167,5	147,5	135,0	115,0	97,5	77,5	62,5
75	267,5	235,0	205,0	180,0	157,5	145,0	125,0	105,0	82,5	67,5
82,5	280	247,5	217,5	187,5	165,0	152,5	130,0	110,0	87,5	70,0
90	292,5	257,5	225,0	197,5	172,5	157,5	135,0	115,0	92,5	72,5
100	305	270,0	235,0	205,0	180,0	165,0	142,5	117,5	95,0	75,0
110	315	277,5	242,5	210,0	185,0	170,0	147,5	122,5	97,5	77,5
125	325	287,5	250,0	217,5	192,5	177,5	152,5	127,5	102,5	82,5
140	335	295,0	257,5	225,0	195,0	180,0	155,0	130,0	105,0	85,0
140+	340	302,5	262,5	227,5	200,0	185,0	157,5	132,5	107,5	87,5

**Таблица 4 – без экипировки - жим лежа**

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	-	-	-	-	62,5	55,0	47,5	40,0	32,5	25,0
48	-	-	-	-	67,5	60,0	52,5	45,0	37,5	30,0
52	130	110,0	95,0	82,5	72,5	65,0	57,5	50,0	40,0	32,5
56	140	122,5	105,0	92,5	80,0	70,0	62,5	55,0	45,0	37,5
60	150	130,0	115,0	100,0	87,5	77,5	67,5	57,5	47,5	40,0
67,5	167,5	145,0	127,5	110,0	100,0	87,5	77,5	65,0	52,5	45,0
75	182,5	157,5	137,5	120,0	107,5	97,5	85,0	70,0	57,5	50,0
82,5	195	170,0	147,5	130,0	115,0	102,5	90,0	75,0	60,0	52,5
90	205	177,5	155,0	135,0	120,0	107,5	92,5	80,0	62,5	55,0
100	217,5	187,5	162,5	142,5	125,0	110,0	97,5	82,5	67,5	60,0
110	227,5	195,0	167,5	147,5	130,0	115,0	100,0	87,5	70,0	62,5
125	237,5	202,5	175,0	155,0	135,0	120,0	105,0	90,0	72,5	65,0
140	245	207,5	180,0	157,5	140,0	122,5	107,5	92,5	75,0	67,5
140+	252,5	212,5	182,5	162,5	142,5	125,0	110,0	95,0	77,5	70,0

**Таблица 5 - в экипировке - сумма**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-	-
52	557,5	490,0	422,5	372,5	327,5	290,0	255,0
56	602,5	535,0	462,5	407,5	360,0	317,5	277,5
60	647,5	572,5	500,0	440,0	387,5	342,5	300,0
67,5	720	637,5	555,0	492,5	435,0	382,5	335,0
75	782,5	692,5	602,5	537,5	472,5	417,5	365,0
82,5	835	740,0	642,5	572,5	505,0	445,0	387,5
90	877,5	777,5	677,5	602,5	530,0	467,5	407,5
100	925	820,0	712,5	632,5	557,5	490,0	430,0
110	962,5	852,5	742,5	657,5	577,5	510,0	447,5
125	1007,5	890,0	775,0	682,5	602,5	530,0	467,5
140	1040	920,0	797,5	702,5	620,0	545,0	480,0
140+	1065	942,5	820,0	722,5	637,5	560,0	492,5

**Таблица 6 – в экипировке - приседания**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-	-
52	230,0	210,0	175,0	165,0	147,5	132,5	105,0
56	245,0	225,0	190,0	177,5	160,0	142,5	112,5
60	267,5	242,5	205,0	190,0	170,0	152,5	122,5
67,5	292,5	267,5	227,5	210,0	187,5	167,5	135,0
75	317,5	292,5	252,5	227,5	205,0	182,5	147,5
82,5	335,0	310,0	270,0	242,5	217,5	195,0	157,5
90	352,5	327,5	285,0	255,0	227,5	205,0	167,5
100	370,0	345,0	305,0	270,0	240,0	215,0	177,5
110	382,5	357,5	317,5	280,0	250,0	222,5	185,0
125	405,0	375,0	330,0	292,5	260,0	232,5	192,5
140	422,5	387,5	342,5	302,5	270,0	240,0	200,0
140+	437,5	397,5	350,0	310,0	275,0	245,0	205,0

**Таблица 7 – в экипировке - становая тяга**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-	-
52	225	200,0	175,0	152,5	132,5	122,5	105,0
56	240	212,5	185,0	162,5	142,5	130,0	112,5
60	255	225,0	197,5	172,5	150,0	137,5	120,0
67,5	277,5	245,0	212,5	185,0	162,5	150,0	130,0
75	295	260,0	227,5	197,5	172,5	160,0	137,5
82,5	307,5	272,5	237,5	207,5	182,5	167,5	145,0
90	320	282,5	247,5	215,0	187,5	172,5	150,0
100	332,5	295,0	257,5	222,5	195,0	180,0	155,0
110	342,5	302,5	265,0	230,0	200,0	185,0	160,0
125	352,5	312,5	272,5	237,5	207,5	192,5	165,0
140	362,5	320,0	277,5	242,5	212,5	195,0	167,5
140+	367,5	325,0	282,5	247,5	215,0	200,0	170,0

**Таблица 8 в экипировке - жим лежа**

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-	-
52	142,5	117,5	102,5	90,0	80,0	70,0	62,5
56	155	130,0	112,5	100,0	87,5	77,5	70,0
60	170	142,5	122,5	107,5	95,0	85,0	75,0
67,5	192,5	162,5	140,0	125,0	110,0	97,5	85,0
75	215	180,0	157,5	137,5	122,5	107,5	95,0
82,5	232,5	195,0	170,0	150,0	132,5	115,0	102,5
90	250	207,5	180,0	160,0	140,0	122,5	110,0
100	270	222,5	192,5	170,0	150,0	132,5	117,5
110	285	235,0	202,5	177,5	157,5	137,5	122,5
125	302,5	247,5	212,5	187,5	165,0	145,0	127,5
140	315	257,5	222,5	195,0	172,5	152,5	132,5
140+	327,5	265,0	230,0	202,5	177,5	157,5	137,5



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Диагностическая карта «Уровень воспитанности обучающихся»

<i>Критерий</i>	<i>Возраст обучающихся (класс)</i>	<i>Показатели воспитанности</i>
<b>Отношение к обществу</b>	1-4; 5-8	1. Отношение к родной природе.
		2. Гордость за свою страну.
		3. Забота о коллективе.
	9-11	4. Политическая культура.
		5. Правовая культура.
<b>Отношение к учебному труду и делу</b>	1-4	1. Познавательная активность.
		2. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности.
		3. Саморазвитие.
		4. Организованность в учении.
	5-8	5. Настойчивость в достижении успеха в учении.
		6. Творческое отношение и успешность во внеурочных делах.
	9-11	7. Успешность в учении и самообразовании.
		8. Деловитость.
		9. Осознание значимости труда.
<b>Отношение к людям</b>	1-4	1. Уважительное отношение к старшим.
		2. Дружелюбное отношение к сверстникам.
		3. Милосердие.
		4. Честность в отношении с товарищами и взрослыми.
	5-8	5. Товарищество, верность дружбе.
		6. Доброжелательность.
		7. Вежливость и культура поведения.
	9-11	8. Готовность прийти на помощь.
		9. Тактичность и культура поведения.
<b>Отношение к себе</b>	1-4	1. Развитая добрая воля.
		2. Самоуважение, соблюдение правил культурного поведения.
		3. Организованность и пунктуальность.
		4. Требовательность к себе.
	5-8	5. Забота о своем здоровье.
		6. Самообладание и сила воли.
		7. Стремление к самосовершенствованию.
	9-11	8. Здоровый образ жизни.
		9. Целеустремленность в самоопределении.
		10. Чувство собственного достоинства.

Все показатели оцениваются по 4 уровням формирующихся качеств (соответственно 3, 2, 1, 0)

## Методика изучения социализированности личности обучающегося (для среднего школьного возраста)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности обучающихся.

Ход проведения: обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

1. Я стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я не взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда я уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. мне хочется, чтобы со мной всегда дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

**Обработка полученных данных** производится с помощью матрицы

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвёртой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трёх, то можно констатировать высокую степень социализированности ребёнка; если же он больше двух, но меньше трёх – это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, обучающийся имеет уровень социальной адаптированности ниже среднего.

## Методика «Репка»<sup>1</sup>

*Цель:* определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года.

*Ход проведения.* Обучающимся предлагаются следующие вопросы.

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) сила воли;
- г) выдержка, терпение, упорство;
- д) ум, сообразительность;
- е) память;
- ж) объем знаний;
- з) внимание и наблюдательность;
- и) критичность и доказательность мышления;
- к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
- л) умение планировать работу;
- м) умение организовать свой труд (организованность);
- н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
- о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- п) чуткость и отзывчивость к людям;
- р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?

*Обработка полученных данных:* полученные результаты систематизируются с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя обучающегося	Качества личности			
	Физическая сила и выносливость	Память	Сила воли	И т.д.

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого подростка, о самооценке воспитанников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования используются при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

<sup>1</sup> Разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И.Герцена.

## Методика «Наши отношения»<sup>2</sup>

*Цель:* выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива.

*Ход проведения.* Обучающемуся предлагается ознакомиться, например, с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Для изучения дружбы, сплочённости или, наоборот, конфликтности предложена серия утверждений:

1. Наш коллектив очень дружный и сплочённый.
2. Наш коллектив дружный.
3. В нашем коллективе нет ссор, и конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
4. В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
5. Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.
6. Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в таком коллективе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или её отсутствие):

1. В нашем коллективе принято помогать без напоминания.
2. В нашем коллективе помощь оказывается только своим друзьям.
3. В нашем коллективе помогают только тогда, когда об этом просит сам член коллектива.
4. В нашем коллективе помощь оказывается только тогда, когда требует педагог.
5. В нашем коллективе не принято помогать друг другу.
6. В нашем коллективе отказываются помогать друг другу.

Те суждения, которые отмечены большинством обучающихся, свидетельствуют о состоянии взаимоотношений и атмосферы в коллективе. В то же время мнение конкретного члена коллектива показывает, как он себя ощущает в коллективе.

---

<sup>2</sup> Составлена по книге Л.М. Фридман.

**Оборудование тренажёрного зала  
№1**

**Тренажер: горизонтальная скамья**

1. Снаряд предназначен для тренировки мышц груди.
2. Атлет лежа отжимает штангу от груди широким или средним хватом.
3. Второй атлет страхует его.

**№2**

**Тренажер: наклонная скамья**

1. Снаряд предназначен для мышц груди.
2. Атлет, сидя на наклонной скамье, отжимает штангу от груди широким или средним хватом.
3. Второй атлет страхует его стоя за ним.

**№3**

**Тренажер: Т-образная штанга**

1. Снаряд предназначен для мышц спины.
2. Атлет принимает положение горизонтально полу сгибая ноги в коленях, спина прямая и поднимает т-образную штангу к груди.

**№4**

**Тренажер: подвижный блок**

1. Снаряд предназначен для широчайших мышц спины и для сгибания рук «трицепсы».
2. Атлет, сидя на скамье, поднимает груз вниз широким хватом за голову или к груди.
3. Для трицепсов атлет с помощью треугольника сгибает и разгибает руки вниз.
4. Упражнение выполняется без страховки.

**№5**

**Тренажер: скамья**

1. Снаряд предназначен для тренировки мышц груди.
2. Атлет ложится на скамью и разводит руки в стороны.
3. Упражнение выполняется без страховки.

**№6**

**Тренажер: горизонтальная скамья**

1. Снаряд предназначен для тренировки мышц груди.
2. Атлет лежа отжимает штангу от груди широким, средним или узким хватом.
3. Второй атлет страхует его.

**№7**

**Тренажер: наклонная скамья**

1. Снаряд предназначен для верхних грудных мышц.
2. Атлет, сидя на наклонной скамье, отжимает штангу от груди широким или средним хватом.
3. Второй атлет страхует его стоя перед ним.
4. На этом снаряде можно делать разводку рук с гантелями, но уже без страховки.