

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
№ 10 от «31» 08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Приказом директора МБОУ  
Игринская СОШ №5  
Т.В Измestьева  
№ 170 от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Силовая подготовка»**  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 11 - 15 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Карп Станислав Владимирович,  
педагог дополнительного образования,  
МБОУ Игринская СОШ №5

Игра, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Конституции РФ.

**Направленность:** Спортивная.

**Актуальность.** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования.

В целях обеспечения спортивного развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в объединения. Родители отметили важность приобщения к спорту что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка».

Занятия благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний.

**Цель:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования в избранном виде спорта и обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования;

2. Воспитать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям избранного вида спорта, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата

3. Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию учащихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, формирование разнообразных двигательных навыков и умений.

**Отличительные особенности программы.** Рабочая программа по силовой подготовке, составлена в целях совершенствования системы дополнительного образования в рамках организации профильных кадетских казачьих классов.

Программа дополняет школьный учебный предмет физическую культуру. Программа включает ознакомление с техникой упражнений функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний.

Приобщение к здоровому образу жизни.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся среднего звена: 5 - 8 классов, возраст учащихся 11 - 15 лет. Наполняемость групп – 8 - 10 человек. ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ НА БАЗЕ МБОУ Игринской СОШ №5

**Уровень программы:**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общие понятия формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» рассчитана на 1 года обучения - 34 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Силовая подготовка» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее

полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 года обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год).

**Формы контроля:** зачет, беседа, тестирование.

**Ожидаемые образовательные результаты:**

**Метапредметные**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**Личностные**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Предметные**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

– Тренажерный зал

Информационно-методическое обеспечение:

– специализированная литература, иллюстрации, таблицы;

– звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее.

## Учебный план программы 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводная часть.	1	1		Беседа
2	Упражнения на основные группы мышц.	1		1	Беседа
3	Штанга, тяга.	1		1	Беседа
4	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	1		1	Беседа
5	Упражнения на основные группы мышц	1		1	Беседа
6	Дыхательные упражнения.	1	1		Тест
7	Упражнения на основные группы мышц.	1		1	Беседа
8	Упражнения на растяжку	1	1		Тест
9	Упражнения на основные группы мышц.	1		1	Беседа
10	Жим штанги лёжа.	1		1	Беседа
11	Упражнения на основные группы мышц.	1		1	Беседа
12	Повышение общефизической подготовки	1		1	Беседа
13	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	1		1	Беседа
14	Развитие двигательных качеств	1	1		Тест
15	Упражнения на группы мышц ног	1		1	Беседа
16	Упражнения на основные группы мышц.	1		1	Беседа
17	Упражнения на основные группы мышц	1		1	Беседа
18	Базовые упражнения. Для набора массы.	1		1	Беседа
19	Упражнения на основные группы мышц.	1		1	Беседа
20	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	1	1		Тест
21	Упражнения на растяжку	1		1	Беседа
22	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		Тест
23	Упражнения для мышц ног	1		1	Беседа
24	Упражнения на основные группы мышц	1		1	Беседа
25	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1		Тест
26	Тренажер	1		1	Беседа
27	Бег	1		1	Беседа
28	Правильное выполнения отжиманий	1		1	Беседа
29	Оказание первой	1	1		Тест

	медицинской помощи				
30	Частота сердечных сокращений	1	1		Тест
31	Комплекс упражнений для девушек	1		1	Беседа
32	Упражнения на основные группы мышц	1		1	Беседа
33	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1		1	Беседа
34	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	1		1	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводная часть.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях .

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение.(1 час)

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

### 2. Упражнения на основные группы мышц.

3. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.(2 часа)  
Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

4. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.(3 часа).

5. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

6. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.(3 часа).

7. Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

8. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (3 часа).

9. Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. (3 часа).

10. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (3 часа).

11. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

12. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног



сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. (3 часа).

13. Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (3 часа).

14. Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

15. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. (3 часа).

16. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

17. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. (3 часа).

18. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

19. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. (3 часа). Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

## Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности учащегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники, встречи с интересными людьми).
2. Формирование коммуникативной культуры (презентация, защита творческих и исследовательских работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов).
3. Гражданско-патриотическое воспитание (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры, тематические праздники).
4. Воспитание семейных ценностей (проектные работы о семье, родословной, совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий).
5. Положительное отношение к труду и творчеству (подбор материалов, изготовление макетов, оформление выставочных экспозиций).
6. Интеллектуальное воспитание (участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности).
7. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках).
8. Самоопределение и профессиональная ориентация (беседа, анкетирование, работа педагога-психолога).

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ Игринская СОШ №5	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Игра-квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3	Акция «Наша	Формирование представления о	Октябрь	

	безопасность»	безопасности дорожного движения.		
4	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Привитие правил ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде,	Октябрь	
5	Всероссийская акция «Час кода».	Повышения престижности ИТ-специальностей в глазах молодёжи.	Ноябрь	
6	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	Мероприятие с участием родителей
7	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Январь	
8	Информационный час «Горячие точки. Вчера и сегодня»	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Февраль	
9	Интеллектуальная битва «IT-КВИЗ»	Повышение интереса обучающихся к изучению информатики. Формирование умения работать в команде.	Март	
10	Челлендж #ЗдоровыеПривычки	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Апрель	
11	Анкетирование «Мой выбор»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель	
12	Урок Памяти. Участие в акции "Окна Победы" и интернет-акции "Помним! Гордимся!"	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май	Мероприятие с участием родителей
13	Участие в итоговом мероприятии "Звёздный дождь"	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции; стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа объединения.	Май	Мероприятие с участием родителей

## Контрольно – измерительные материалы

### Тест №1.

### Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:

**А) физическое воспитание;**

**Б) физическая реабилитация;**

В) спорт;

Г) социализация личности;

**Д) физическая рекреация;**

2. Дисциплина «Физическая культура» осуществляется на основе следующих государственных документов:

А) спортивной классификации;

**Б) федеральных государственных образовательных стандартов;**

**В) учебных планов и примерных программ;**

Г) норм и требований комплекса ГТО;

3. Обязательное содержание дисциплины «Физическая культура» состоит из взаимных разделов:

**А) теоретического, методико-практического;**

Б) проектно-творческого;

**В) физкультурно-спортивного;**

Г) практического, контрольного;

4) Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям:

**А) профессионально-прикладное, предметно-ориентированное;**

Б) основное, специальное;

В) медицинское, адаптивное;

Г) спортивное;

5. В качестве средств физической культуры используются:

**А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);**

Б) спортивный инвентарь и оборудование;

Г) учебно- спортивная база;

**Д) гигиенические факторы.**

6. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:

**А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;**

**Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;**

В) снятие агрессивности;

Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

**Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.**

## Тест №2.

### Физическая культура в обеспечении здоровья. Формы и содержание самостоятельных занятий.

1. *Здоровье это:*

А) отсутствие признаков болезни;

**Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;**

В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;

Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;

Д) хорошее самочувствие;

2. *Главный фактор, влияющий на здоровье, это:*

А) наследственность;

Б) внешняя среда (экология);

В) здравоохранение;

**Г) образ жизни;**

Д) хорошие материально - бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. *Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:*

А) комплексность (развитие всех физических качеств);

**Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);**

В) щадящий режим двигательной активности;

Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);

Д) организация сплочённой физкультурной группы;

4. *Необходимый недельный объем двигательной активности человека:*

А) 21-21 часов;

Б) 14-21 час;

**В) 10-14 часов;**

Г) нет точных количественных рекомендаций;

5. *Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:*

А) учебно-спортивная база;

Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;

В) внутренняя мотивация;

Г) соответствующий уровень развития физических качеств;

**Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.**

*6. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:*

А) 110-120 уд/мин;

Б) 130-140 уд/мин;

**В) 140-150 уд/мин;**

Г) 160-170 уд/мин;

Д) 180-190 уд/ мин.

*7. При выполнении физических упражнений необходимо регулировать дыхание:*

**А) всех случаях выпрямления делать вдох;**

Б) всех случаях выпрямления делать выдох;

**В) при сгибании тела делать выдох;**

Г) при сгибании тела задерживать дыхание.

### Тест №3.

#### Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

#### Признаки утомления.

1. *Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:*
  - А) наглядность и доступность;**
  - Б) системность и разнообразность средств;**
  - В) сознательность и активность;**
  - Г) комплексность и вариативность;
  - Д) систематичность и индивидуализация.**
  
2. *В практических целях все методы физического воспитания делятся на:*
  - А) словесные;**
  - Б) многосторонние;
  - В) наглядные;**
  - Г) стабильные;
  - Д) практические.**
  
3. *Для развития силы используются следующие основные методы:*
  - А) игровой;
  - Б) максимальных усилий;**
  - В) равномерный;
  - Г) повторных усилий.
  
4. *Для развития гибкости используются:*
  - А) простые по координации движения в начале разминки;
  - Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;**
  - В) специальные соревновательные упражнения;
  - Г) упражнения с отягощениями;
  - Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.**
  
5. *Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами:*
  - А) интенсивностью, продолжительностью, числом повторений;**
  - Б) мощностью работы мышечного аппарата;
  - В) продолжительностью интервалов отдыха;
  - Г) характером отдыха (заполнение пауз другими видами деятельности);
  
6. *Различают следующие виды выносливости (работоспособности):*



- А) умственную, сенсорную;
- Б) анаэробно-лактатную (гликолитическую);**
- В) аэробную, анаэробно-алактатную (креатинфосфатную);**
- Г) все выше перечисленные;

*Элементы внешней среды, оказывающие влияние на организм человека:*

- А) физическая окружающая среда (атмосфера, вода, почва, солнечная энергия);**
- Б) биологическая окружающая среда (животный и растительный мир);
- В) социальная среда (человек и человеческое общество); Г) прогресс науки и техники;

*7. Внутренняя система, которой человек может управлять произвольно:*

- А) нервная система;**
- Б) эндокринная система;
- В) дыхательная система;
- Г) кровеносная система;

*8. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ:*

- А) минеральные вещества и вода;**
- Б) углеводы и жиры;**
- В) пищевые добавки и растительные сборы;
- Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
- Д) витамины и белки;**

*9. Показатели тренированности человека это:*

- А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
- Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;**
- В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;**
- Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

*11. Биологическая роль утомления:*

- А) обеспечивает сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности;
- Б) служит предупредительным сигналом возможного перенапряжения рабочего органа или организма в целом;**
- В) обеспечивает активность и устойчивость внимания, восприятия, памяти и других сторон мышления;
- Г) обеспечивает взаимодействие организма с окружающей средой;

*12. Фазы развития утомления:*

- А) хроническая;
- Б) устойчивая;
- В) некомпенсированная;**
- Г) компенсированная;**

*13. Виды физиологической адаптации:*

- А) срочная;
- Б) мобилизационная;
- В) долговременная;
- Г) компенсаторно-приспособительная;

*14. В процессе адаптации к мышечной деятельности в организме:*

- А) создается и совершенствуется система функциональных резервов;
- Б) происходит расширение диапазона резервных возможностей организма и повышается способность к их мобилизации;
- В) создаются новые функциональные системы;

*15. Организм человека обладает большими возможностями приспособления к окружающей среде (адаптационными резервами). Выделяют:*

- А) срочные резервы;
- Б) структурные резервы;
- В) долговременные резервы;
- Г) функциональные резервы;

*16. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:*

- А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
- Б) гиподинамия и гипертония;
- В) гравитационный шок и миозит;
- Г) боли в правом подрёберье;
- Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание».

## Тест №4.

### Средства и методы для оценки физического развития и функционального состояния организма

1. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

2. Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

3. Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

- а) формой грудной клетки;
- б) формой спины;
- в) формой живота;
- г) формой рук;
- д) формой ног.

4. Укажите верное определение индекса Кетле:

- а) отношение окружности грудной клетки к росту;
- б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- в) отношение силы кисти к массе тела;
- г) отношение массы тела к росту.

5. Укажите верное определение жизненного

- показателя: а) отношение ЖЕЛ к должному ЖЕЛ;  
б) отношение ЖЕЛ к массе тела;  
в) отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки; г) отношение ЖЕЛ к росту.

*6. Оценка функционирования вегетативной нервной системы*

*осуществляется с использованием:*

- а) пробы Генчи
- б) индекса Кердо
- в) пробы Мартине
- г) теста PWC170

*Укажите правильную формулу определения жизненного индекса а) ЖИ = ЖЕЛ / рост*

- б)  $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$
- в)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$

*7. Проба Ромберга является показателем деятельности*

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата
- г) нервно-мышечного аппарата

*9. Точность мышечных усилий определяется с помощью*

- 1) штангенциркуля
- 2) кистевого динамометра
- 3) спирометра

*10. Оценка физического состояния человека - это*

- 1) оценка морфологических и физических показателей
- 2) оценка функций кровоснабжения
- 3) оценка физической подготовленности

*11. К методам оценки физического развития человека относятся*

- 1) антропометрические взаимосочетания
- 2) физические стандарты
- 3) индексы
- 4) взаимосовмещения
- 5) антропометрические стандарты
- 6) корреляция

*12. Характеристика телосложения человека определяется*

- 1) формой грудной клетки
- 2) формой спины
- 3) формой живота
- 4) формой рук
- 5) формой ног

## Контрольная работа №1.

**Методики самооценки работоспособности и утомления. Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.**

### *Задание 1. Ответьте на вопросы*

1. Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?
2. Какие существуют формы самостоятельных занятий?
3. По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?
4. Какова структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?
5. Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?
6. Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом?
7. Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?
8. Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?
9. Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.
10. Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса, окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.
12. Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?
13. Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?
14. Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
15. Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
16. Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?
17. Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нём отмечаются?

## Тест №5.

### Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спорт по результатам контроля. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Аутотренинг.

1. Аутогенная тренировка – это система:

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

2. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):

- а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
- б) повышение самосознания;
- в) идеомоторная тренировка;
- г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.

3. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:

- а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроения и мышечного расслабления;
- б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроения на предстоящую деятельность;
- в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

4. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

- а) 4;                      б) 5;                      в) 6;                      г) 7.

5. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?

- а) повышенное артериальное давление;
- б) пониженное артериальное давление;
- в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;
- г) бронхиальная астма;
- д) нарушение периферического кровообращения;
- е) тяжелые психические расстройства.

6. Максимальное снижение умственной и физической работоспособности студентов в учебном году приходится на период:

- а) начала семестров;

- б) середины семестров;
- в) конца семестров;
- г) экзаменов;
- д) каникул.

7. *Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):*

- а) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
- б) использования имеющихся ресурсов работоспособности;
- в) доступности умственной и физической нагрузки;
- г) изыскание путей повышения работоспособности.

8. *Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе:*

- а) занятия в группах здоровья;
- б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеучебное время;
- в) самостоятельные досуговые мероприятия;

г) учебно-практические занятия;

д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства;

е) самостоятельные занятия физической культурой;

ж) массаж.

9. *Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов (укажите 3 правильных варианта):*

- а) физкультпауза;
- б) физкультминутка;
- в) занятия лечебной физической культурой;
- г) утренняя гигиеническая гимнастика;
- д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства.

10. *Для повышения работоспособности студентов основного учебного отделения целесообразно использование:*

- а) 1-разовых занятий высокой интенсивности;
- б) 2-разовых занятий средней интенсивности;
- в) 3-разовых занятий низкой интенсивности.

11. *Для повышения работоспособности студентов групп, повышения спортивного мастерства при 5-разовых тренировках минимальный объем нагрузок должен приходиться на:*

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг;
- д) пятница;
- е) суббота.



*12. Для повышения работоспособности студентов с ослабленным здоровьем наиболее выражен положительный эффект при:*

- а) 2-разовых занятиях по 90 минут;*
- б) 3-разовых занятиях по 180 минут;*
- в) 6-разовых занятиях по 30 минут.*

## Тест №6.

### **Методы физического воспитания в различных видах двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.**

1. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

2. К *специфическим* методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- 1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- 2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- 3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретикометодические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- 4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

- 1) общей физической подготовкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) технико-тактической подготовкой;
- 4) психологической подготовкой.



### Календарный график на 34 часа

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
9-15	16-22	23-30	1-6	7-13	14-20	21-27	28-31	1-10	11-17	18-24	25-30	1-8	9-15	16-22	23-31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3			8					12				16			

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-12	13-19	20-26	27-31	1-9	10-16	17-23	24-29	1-8	9-15	16-22	23-31	1-5	6-12	13-19	20-30	1-10	11-17	18-24	25-31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
20				24				28				32				34			



## Список литературы для педагога

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура».Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.