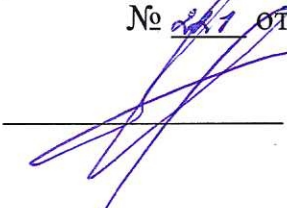


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ «СОСНОВОБОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»

Введено в действие распоряжением
директора ГА ПОУ ЛО
«Сосновоборский политехнический колледж»
№ 247 от 4.09.2023


С.М. Вшивков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Атлетизм»**

г. Сосновый Бор, 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	9
Календарный учебный график	10
Рабочая программа.....	11
Оценочные и методические материалы	21

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения от 09.11. 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа ориентирована на развитие физической культуры учащихся, спортивных способностей и склонностей к спорту, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности, атлетизма (бодибилдинга), получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, бодибилдинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Популярность бодибилдинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым достижением видимых результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия бодибилдингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Достижение высоких спортивных показателей в бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремление к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Бодибилдинг в силу своей

доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями; на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Отличительная особенность заключается в том, что, в отличие от специализированных программ, направленных на работу со взрослыми, она учитывает специфику дополнительного образования детей и дает возможность заняться бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся юношей в возрасте от 16 до 20 лет.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Развивающие:

- развитие силовых и общефизических качеств;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие юноши, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий атлетической

гимнастикой при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Количество обучающихся в группе – 15 человек

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю); 162 часа в год. Программа имеет **базовый уровень**.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Кадровое обеспечение. Обучение по программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тренажёрный зал, оснащенный тренажерами на все группы мышц.
2. Штанги большие, штанги маленькие.
3. Диски для штанги разного веса.
4. Турник, брусья, гири 16, 24 кг, гантели разного веса.
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
6. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.
7. Раздевалка, умывальная и душевая комнаты.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие. Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, дистанционными, могут проходить также в форме выездных семинаров, соревнований согласно учебному плану работы.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

Виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всего обучения.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания (сентябрь, май учебного года);
- тестирование физических качеств (ежемесячно);
- контрольные соревнования (декабрь, апрель учебного года, и согласно плану работы).

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат;
- готовые к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

Ожидаемые результаты. По окончании обучающийся будет

знать:

- историю возникновения и развития бодибилдинга в мире и России;
- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминологию в бодибилдинге;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
- составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
- выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- выполнять жим штанги от груди;
- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- выполнять приседания со штангой;
- выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- выполнять упражнения на силовых тренажерах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		тестирование
2.	История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека	6	6		тестирование
3.	Общая физическая подготовка.	80		80	контр. испытания тестирование
4.	Специальная физическая подготовка.	40		40	контр. испытания тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка.	24		24	контр. испытания
6.	Контрольные испытания.	6		6	соревнование
7.	Итоговое занятие Соревнование.	2		2	соревнование
	Итого:	160	8	152	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	28.06.2024	36	160	2 раза в неделю по 2 часа

1. История развития атлетической гимнастики в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом.

2. Общая физическая подготовка. ОФП - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические упражнения, которые заимствованы из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом.

3. Специальная физическая подготовка.

Комплексы упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Использование различных тренажеров и приспособлений в процессе тренировок (резиновые и блочные амортизаторы).

4. Техничко-тактическая подготовка. Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощениями и без них. Силовые упражнения на тренажерах.

Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

5. Контрольные испытания.

6. Итоговое занятие. Соревнование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Раздел (тема)	Количество часов
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	2
2.	История развития и возникновения атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	2
3.	Сдача контрольных нормативов по физической	2

	подготовленности	
4.	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Упражнения на подвижность суставного аппарата и гибкость. Работа с набивными мячами различного веса.	2
5.	Основные правила построения тренировки. Упражнения с мет. грифом. Знакомство с тренажёрами для развития грудных мышц.	2
6.	Самоконтроль при занятиях бодибилдингом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц брюшного пресса и спины.	2
7.	ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц бедра и икроножной. Теория: количество повторений упражнений в подходе к снаряду или тренажёру и количество подходов.	2
8.	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление.	2
9.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2
10.	Упражнения для ССС, правила измерения ЧСС. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой. Тренажёр для развития становой силы.	2
11.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2
12.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2

23.	Скакалка. Упражнения с мет. грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	2
24.	Значимость специальной физической подготовки для повышения спортивного мастерства в силовой подготовке. Правила выполнения двигательных действий. Измерение ЧСС.	2
25.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья.	2
26.	Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление. Гиря: размахивания, перехваты, толчок, горка. Обучение рывку гири.	2
27.	Упражнения с грифом стоя, лёжа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Рывок гири - тренировка в выполнении. Изометрические упражнения	2
28.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление. Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2
29.	Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет. грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2
30.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2
31.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	2
32.	Личные соревнования по гиревому спорту: - толчок двух гирь от груди по длинному	2

	циклу.	
33.	Армрестлинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	2
34.	Теория: Армрестлинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренажёры для развития мышц плеча. Тренажёры с тягой для развития мышц рук и торса.	2
35.	Армрестлинг тренировка. Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах. Упражнения на расслабление самостоятельно и в парах.	2
36.	Армрестлинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	2
37.	Упражнения в беге. Круговая тренировка на тренажёрах. Массаж в парах и самомассаж. Армрестлинг - тренировка. Упражнения на расслабление.	2
38.	Теория: правила соревнований в гиревом спорте, весовые категории. Толчок гири по полному циклу. Упражнения с гирей на трицепс (горка). Тренажёры для развития грудных мышц.	2
39.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу. Упражнения с мет. грифом стоя, лёжа и в наклоне.	2
40.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	2
41.	Участие команды колледжа в лично-командных городских соревнованиях по	2

	гиревому спорту. - толчок двух гирь от груди по длинному циклу	
42.	Специальная физическая подготовка Упражнения на увеличение общей массы мышц (дельтовидной, трапецевидной и др.). Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы.	2
43.	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц.	2
44.	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	2

45.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2
46.	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц.	2
47.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. (Для верхней части прямой мышцы.)	2
48.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Для нижней части прямой мышцы.	2
49.	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного ^{мышц} пресса. Для передней части косых мышц.	2
50.	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для задней части косых мышц.	2
51.	Скакалка. Упражнения с мет. грифом в сидя, лёжа, стоя. Эстафета с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	2

52.	Инструктаж по ТБ Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2
53.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук. Для бицепса.	2
54.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук. Для трицепсов.	2
55.	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	2
56.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2
57.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть бицепса. Средняя часть бицепса. Верхняя часть бицепса.	2
58.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть трицепса. Средняя часть трицепса. Верхняя часть трицепса.	2
59.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть трицепса. Средняя часть трицепса. Верхняя часть трицепса.	2
60.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2
61.	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Тренажеры для развития грудных мышц.	2

62.	Беседа о суперсериях и комбинациях суперсерий – мощное средство интенсификации тренировок. Суперсерия. Комбинация суперсерий.	2
63.	Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней (задней) группы мышц.	2
64.	Упражнения для мышц предплечья. Для наружной (передней) области предплечья.	2
65.	Упражнения со скакалкой. Развитие косых мышц с использованием грифа от штанги. Упражнения со спортивными гирями 16 кг. Махи, перехваты.	2
66.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	2
67.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	2
68.	Упражнения для мышц голени. Для мышц задней поверхности голени.	2
69.	Упражнения для мышц голени. Для мышц передней поверхности голени.	2
70.	Упражнения для мышц голени. Для мышц наружной части голени.	2
71.	Беседа о значении разминки, растяжки. Упражнения на растяжку основных групп мышц. Упражнения на расслабление.	2
72.	Скакалка. Упражнения с мет. грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	2
73.	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Для квадрицепса. Для мышц задней части бедра.	2

	Для мышц внутренней части бедра.	
74.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели или набивные мячи). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2
75.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2
76.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2
77.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	2
78.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов).	2
79.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	2
80.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2
	- Итого	160

Оценочные и методические материалы **Методическое обеспечение программы**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по бодибилдингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.1	Информационные, справочные материалы	1.Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013 	

1.2	Научная, специальная, методическая литературы	<p>1. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2014 г.</p> <p>2. Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2014 г</p> <p>3. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение, 2015 г.</p> <p>4. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.: «Владос-пресс», 2016 г.</p> <p>5. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце»//Сборник образовательных программ.Омск - 2015 г.</p>	<p>1. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-наДону «Феникс», 2016 г.</p> <p>2. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 2017 г.</p> <p>3. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук». - «Попурри», Минск 2014 г.</p> <p>4. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2016 г.</p> <p>5. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2015 г.</p> <p>6. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех». - Ростов-на-Дону «Феникс», 2016 г.</p>
2. Материалы по индивидуальному сопровождению студентов			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1	Анкеты	1. Выявление уровня самооценки обучающихся	
2.2	Опросники	1. Опросник выявления первичных умений и навыков	

2.3	диагностические карты	Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося
2.4	методики	1. Методика оценки общей одаренности 2. Карта одаренности
3. Материалы по работе со студенческим коллективом		
Методики педагогической диагностики коллектива:		
3.1	Анкеты	Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)
3.2	Опросники	Опросник «Мои товарищи»

Список литературы

Литература для педагога:

1. Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 2015 г.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». - М.: «Просвещение», 2017 г.
3. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников». -М.: «Просвещение», 2015 г.
4. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2017 г.
5. Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2014 г
6. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение, 2016 г.
7. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». М.: «Владос-пресс», 2015 г.
8. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце»//Сборник образовательных программ. -Омск 2015г.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 384 с.
10. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2016. – 264 с.: ил.
11. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М: Физкультура и спорт, 2015. – 320 с.

Литература для студентов:

1. Акопянц М.Б. «Мы атлеты». - М.: «Просвещение», 2017г.
2. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2016г.

3. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 2017г.
4. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук». - «Попурри», Минск 2015г.
5. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2015г.
6. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.- 2017г.
7. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех». - Ростов-на-Дону «Феникс», 2016г.
8. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. – М., 2015г.