



# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Механизмы формирования сред профессиональных проб  
для подростков в дополнительном образовании»

Дмитриев Андрей Владиславович

Тула МБОУ ДО ЦВР тренер-преподаватель

На тему:

Программа профессиональных проб  
для подростков по направлению  
«физкультурно-спортивная»

# Дмитриев Андрей Владиславович

Дата и место рождения :17.10.1983 г. г.Норильск Красноярского края

Адрес места жительства: г. Тула, ул. Максимовского, д. 10, кв. 99

Место работы или род занятий МБОУ ДО «ЦВР» г. Тулы,  
тренер-преподаватель

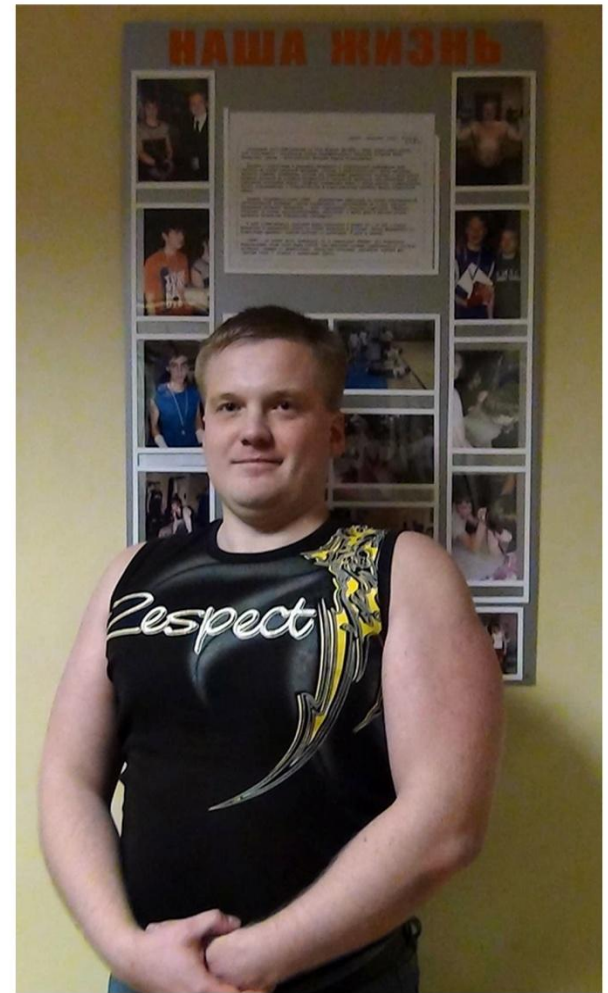
Стаж работы 11 лет

Первая квалификационная категория

Имею высшее образование

Награжден почетной грамотой управления образования  
администрации г.Тулы

В 2008 и 2014 году стал лауреатом торжественной церемонии Центра  
«Признание» в номинации «Мастер своего дела».





# Клуб ДО

Клуб существует с 1992 года по началу это была комната школьника в последствии он был преобразован в тренажерный зал, по началу в котором было старое оборудование плохой ремонт и т.д



# Характеристика зала и оборудования:

Общая площадь помещения – 95 кв.м, зал площадь – 50 кв.м(одновременно может заниматься 10 человек) – оборудован современной вытяжкой, имеется душевая кабина, кабинет, раздевалка, кулер для соблюдения питьевого режима.

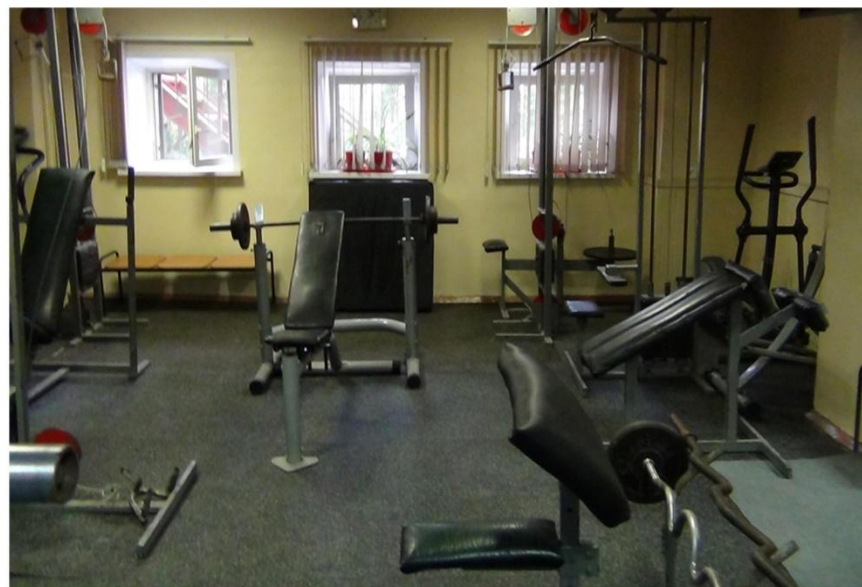
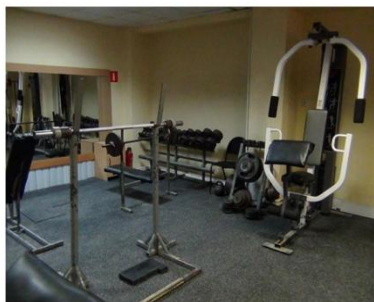


# Клуб СЕЙЧАС

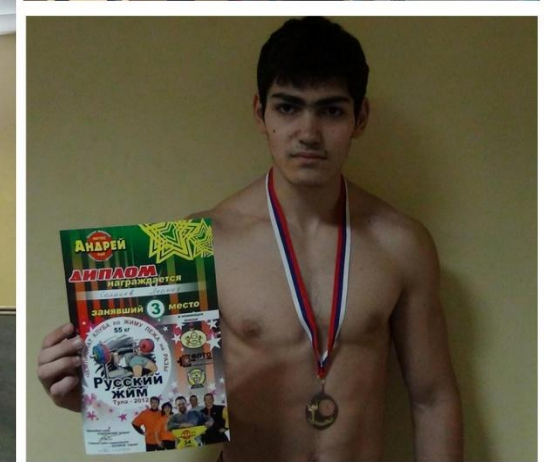
Но за последние 10 лет клуб преобразился.

Наш клуб преобразился не только внешне, но и внутренне: хороший ремонт, оборудование, вытяжка зала, душевая кабина.

№	Наименование оборудования	Кол -во
1.	Тренажер «Баттерфлай»	1
2	Тренажер «Кроссовер»	1
3	Тренажер Голень машина»	1
4	Тренажер «Вертикальная тяга»	1
5	Тренажер «Комбинированный для сгибания и разгибания ног»	1
6	Тренажер «Горизонтальная тяга»	1
7	Тренажер «универсальный Weider9150»	1
8	Гантели набор от 5 кг. до 32 кг	16 шт.
9	Штанги прямые: 5 кг	1 шт.
	10 кг	2 шт.
	15 кг	2 шт.
	20 кг	2 шт.
	Штанги «W» формьг: 5 кг.	1шт.
	12 кг	1 шт.
10	Комплект блинов от 1кг до 20 кг	60 шт.
11.	Скамья «Жим лежа»	1шт.
12	Скамья «Жим сидя»	1 шт.
13	Скамья «Скотта»	1 шт.
14	Скамья «Пресс»	1 шт.
15	Скамья «Универсальная» tomeo	1 шт.
16	Скамья «Универсальная» Energetics	1 шт.
17	Стойки «Для приседания»	1 шт.
18	Беговая дорожка tomeo	1 шт.
19	Вулотренажер Alex	1 шт.
20	Степпер Energetics	1 шт.
21	ДСК серии «Карусель»	1 шт.
22	Мат гимнастический	2 шт.
23	Эллиптический тренажер Energetics	1 шт.



# Наши достижения



# Наши достижения



КМС  
Газизов Дамир  
3 место на турнире.



МС  
Семенов Никита

# Пояснительная записка



Обучение ведется по дополнительной образовательной программе «Атлетическая гимнастика (на основе бодибилдинга)» (3 года обучения), автор - тренер-преподаватель А.В. Дмитриев.

Обучение дифференцированное, индивидуально-групповое, с ежегодной аттестацией, занятия проходят по утвержденному расписанию. Состав групп разновозрастный (14-21 год), максимальное количество обучающихся в группе – 10 человек. В течение года в клубе занимается до 100 человек. Возможно пополнение (изменение) состава в течение учебного года.

Тренируясь совместно, подростки и юноши учатся строить равноправные взаимоотношения, помогать и доверять друг другу. Такая форма обучения способствует интеллектуальному взаимообогащению, формированию взаимоуважения, межнациональному взаимопониманию, готовит морально и психологически.

Набор: свободный, с учетом физических и медицинских данных обучающихся.

Жизнедеятельность нашего клуба определяется основными правилами:

- правило свободы: у каждого есть выбор способа деятельности, путей решения задач; инициатива поощряется;
- правило ответственности: каждый отвечает за свои действия, за свое поведение, обеспечивающее безопасность себе и другим;
- правило здорового образа жизни.

Атлетизм таким образом превращается в образ жизни.

Наша принципиальная позиция такова: любительский уровень бодибилдинга приносит пользу: укрепление здоровья, развитие силы мышц, повышение жизненного тонуса, работоспособности, выносливости, физической и умственной активности, подготовка к службе в армии и т. д. Наша задача – убедить подростка в том, что ЗОЖ - не только спорт, чем они с удовольствием и большим желанием занимаются в клубе. Имидж здорового человека подразумевает также ценностное отношение к собственному здоровью – это сознательный выбор ЗОЖ как нормы.

Тематика культурно-досуговой и коммуникативной совместной деятельности, включающей в себя клубные дни, встречи, круглые столы и т.д направлена на формирование сознательного позитивного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Юноши активно участвуют в спортивных фестивалях, турнирах, соревнованиях различного уровня («Русский жим», армлифтинг, армрестлинг), во Всероссийской Спартакиаде по военно-спортивному многоборью «Призывники России».

Познавательная-исследовательская деятельность, включающая в себя участие в конкурсах исследовательских работ, «интеллектуальный биатлон», совмещающий спортивные и интеллектуальные задания, направлена на развитие личностных качеств воспитанников, их допризывную подготовку, повышение правовой грамотности, гражданственности, физической и интеллектуальной активности, общей культуры.



Формулу успешного конструктивного взаимодействия педагогов с воспитанниками можно определить как единство трех понятий:  
выявление + взаимодействие + позитивный результат.

В процесс выявления (подготовительный уровень) входит знакомство, психолого – педагогическая диагностика. С помощью наблюдения, опроса, индивидуальных бесед, анкетирования и тестирования выявляются те или иные проблемы или отклонения в поведении подростка, факторы, на них влияющие, формируется план построения взаимоотношений и воздействия на ребенка.

Взаимодействие с подростком невозможно без искреннего внимания к воспитаннику, его проблемам, трудностям и ведется с помощью методов снятия неблагоприятного состояния, технологий ведения диалога и педагогической поддержки, учета его достижений в «личной карте ребенка», теста выбора профессии. Учитывая тот факт, что наши подростки идут в «качалку» добровольно, с целью построения своего тела и явно не для того, чтобы их «воспитывали», важно создать такую атмосферу в клубе, чтобы взаимодействие с педагогами было психологически комфортным, а педагогическое воздействие – ненавязчивым, но достаточно эффективным.

Многолетняя реализация в спортивном клубе «СКИФ» данного направления деятельности, работа по программе «Свобода и ответственность» подтверждают востребованность, эффективность выбора средств, методов, форм обучения и воспитания, приносит позитивные результаты:

- у большинства воспитанников клуба происходят положительные изменения в сознании, укрепляется здоровье, повышается уровень физической и общей культуры личности;
- атлетизм становится образом жизни: подростки меняются внешне, стараются выполнять нормы и правила ЗОЖ, некоторые хотят связать свою дальнейшую жизнь с работой в спорте, проведение теста на углубленное знание (тренер, профессиональный спортсмен). Таким образом, можно сделать вывод: в спортклубе «СКИФ» сложилась система работы по вовлечению молодежи в занятия физической культурой и спортом, профилактике аддиктивного (зависимого) поведения, которая включает:
  1. Регулярный тренировочный процесс, формирование волевых качеств, веры в свои силы.
  2. Обеспечение психологически комфортного положения в коллективе.
  3. Формирование чувства ответственности за свою судьбу перед самим собой, близкими и Отечеством.Осуществляется тесное сотрудничество с социологической и психологической службами Центра внешкольной работы.



**Формы и методы работы:** Тренировки. Соревнования по бодибилдингу, спортивные конкурсы, викторины, клубные дни, встречи со спортсменами, медицинскими работниками, обсуждение газетных и журнальных публикаций, кинофильмов, дискуссии, групповые и индивидуальные беседы: «Спорт и мы», «Спорт и интеллект», «Вредные привычки. Как от них избавиться?», «Как заниматься спортом без ущерба здоровью». «Скажи наркотикам «нет», «Осторожно - СПИД» и др. Наблюдение, анкетирование, опрос, беседы с родителями, тесты.

Ожидаемые результаты:

**1 год обучения. Обучающийся должен:**

- а) знать технику безопасности при работе в зале с тренажерами, штангами, гантелями;
- б) знать правильность работы со всеми типами тренажеров, штанг, гантелей;
- в) знать методику дыхания при работе с тяжестями, уметь использовать зеркало и работать в паре;
- г) знать правильность выполнения всех упражнений;
- д) сделать свое тело подготовленным к более тяжелому курсу тренировок (увеличить физические данные своего тела);
- е) улучшить здоровье и по возможности отучится от вредных привычек;
- ж) знать развитие массового спорта;

**2 год обучения. Обучающийся должен:**

- а) знать принципы питания для увеличения мышечной массы;
- б) знать правильность выполнения всех упражнений;
- в) увеличить мышечную массу тела  $\text{min}$  на 10кг;
- г) знать, как укрепить свое здоровье;
- д) участвовать в соревнованиях.
- е) определится в дальнейшем выборе направления своей деятельности в спорте.

**3 год обучения. Обучающийся должен:**

- а) знать правильность выполнения всех упражнений;
- б) улучшить рельеф тела (создать пропорциональность всех мышц тела);
- в) подготовиться к службе в рядах Российской Армии;
- г) знать основы по созданию личных программ, основы работы в спортклубе с молодежью и т. д.;
- д) участвовать в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- самостоятельно, с помощью личных таблиц результатов;
- ежемесячной проверки своего веса;
- визуально; - тренером на основе личных таблиц результатов; - тесты



# Учебно-тематический план. 1 год обучения.



Раздел программы	Циклы			Всего часов
	легкий "стартовый вес"	средний "стартовый вес"	тяжелый "стартовый вес"	
Теоретическая часть				
1). Вводное занятие. Диагностика интересов и потребностей, тесты. История развития атлетической гимнастики. Техника безопасности.				2
2). Знакомство с основными мышечными группами.				2
3). Основные тренировочные принципы (правильность работы со всеми типами тренажеров, штанг, гантелей; дыхание).				4
Итого:				8
<b>Практическая часть</b>				
<b>Тренировка №1</b>				
1). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	8
2). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на наклонной скамье.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	8
3). Работа на тренажере «Бабочка».		3X6-8 10кг		6
4). Бицепс, с прямой штангой стоя, средним хватом.	4X12 10кг	4X6-8	3X4	6
5). Работа с «W» штангой на доске «Скотта».	4X12 10кг	4 X6-8	3X4	6
6). Бицепс гантелями поочередно стоя.		3X6-8 5кг		6
7). Французский жим штангой, лежа на скамье узким хватом.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	6
8). Жим гантели из-за головы.		3X6-8 5кг		6
9). Трицепс, на станке стоя, одной рукой.		3X6-8 10кг		6
10). Широчайшие мышцы на станке (к груди).		3X6-8 10кг		6
11). Пресс на станке.	3X10	3X15	3X20	4
Итого:				68
<b>Тренировка №2</b>				
1). Жим штанги из-за головы.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	8
2). Тяга штанги к шее узким хватом.	4X12 10кг	4X6-8	3X4	6
3). Трапеция со штангой.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	6
4). Приседание со штангой на плечах.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	6
5). Разгибание ног на станке.		3X6-8 10кг		6
6). Сгибание ног на станке.		3X6-8 10кг		6
7). Становая тяга со штангой.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	8
8). Тяга штанги к поясу в наклоне.	4X12 15кг	4X6-8	3X4	6
9). Тяга к поясу на станке.		3X6-8 10кг		6
10). Широчайшие мышцы на станке (к груди).		3X6-8 10кг		6
11). Пресс, лежа на полу.	3X10	3X15	3X20	4
Итого:				68

Всего:

144 ч.

# Учебно-тематический план. 2 год обучения.



Раздел программы	Циклы			Всего часов
	легкий "стартовый вес"	средний "стартовый вес"	тяжелый "стартовый вес"	
<b>Теоретическая часть</b>				
1). Техника безопасности. Знакомство с новыми упражнениями программы.				2
2). Повторение темы «основные мышечные группы, основные тренировочные принципы», тесты, составление портфолио.				2
3). Правильное питание для наращивания мышечной массы.				2
<b>Итого:</b> Практическая часть				6
<b>Тренировка №1</b>				
1). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.	4X12 35кг	4X6-8	3X4	8
2). Разводка гантелями на наклонной скамье.		3X6-8 11кг		8
3). Сведение рук на станке.		3X6-8 10кг		6
4). Полуверс с гантелей.	4X12 10кг	3X6-8 11кг	3X4	8
5). Бицепс, стоя с «W» штангой стоя.	4X12 25кг	4X6-8	3X4	8
6). Работа с «W» штангой на доске «Скотта».	4X12 25кг	4X6-8	3X4	8
7). Бицепс гантелями поочередно стоя.		3X6-8 11кг		6
8). Бицепс гантелей сидя от колена.		3X6-8 11кг		6
9). Широчайшие мышцы на станке (за голову).		3X6-8 30кг		7
10). Пресс на станке.	3X10	3X15	3X20	5
<b>Итого:</b>				70
<b>Тренировка №2</b>				
1). Жим штанги из-за головы.	4X12 35кг	3X6-8	3X4	8
2). Поднятие гантелей сидя на лавке (вместе).		3X6-8 11кг		6
3). Жим штанги, стоя от груди.	4X12 30кг	3X6-8	3X4	8
4). Тяга штанги к шее узким хватом.	4X12 25кг	4X6-8	3X4	6
5). Трапеция со штангой.	4X12 50кг	4X6-8	3X4	8
6). Приседание со штангой на плечах.	4X12 50кг	4X6-8	3X4	8
7). Подъем на носки со штангой на плечах.	4X12 50кг	4X6-8	3X4	6
8). Разгибание ног на станке.		3X6-8 30кг		6
9). Сгибание ног на станке.		3X6-8 30кг		5
10). Подтягивание на перекладине.		4X6-8		4
11). Косой пресс с гантелей в одной руке.	3X10	3X15	3X20	5
<b>Итого:</b>				70

**Всего:**

**216 ч.**

# Учебно-тематический план. 3 год обучения.



Раздел программы	Циклы					Всего часов
	1	2	3	4	5	
<b>Теоретическая часть</b>						
1). Техника безопасности. Знакомство с новыми упражнениями программы.						2
2). Повторение темы «основные мышечные группы. Основные тренировочные принципы. Углубленный тест»						2
3). Основы по созданию личных программ, основы работы в спортклубе с молодежью и т. д.:						2
Итого:						6
<b>Практическая часть</b>						
<b>Тренировка №1</b>						
1). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.	15	12	9	6	3	8
2). Разводка гантелями на наклонной скамье.	5x10		5x15			6
3). Сведение рук на станке.	5x8		5x10			6
4). Полувер с гантелями.	3x8		3x10			6
5). Бицепс, с прямой штангой стоя, средним хватом.	3x10		3x15			8
6). Бицепс, стоя с «W» штангой стоя.	3x10		3x15			8
7). Работа с «W» штангой на доске «Скотта».	15	12	9	6	3	8
8). Тяга внизу на тренажере для латеральных мышц.	4x8		4x10			8
9). Широчайшие мышцы на станке (за голову).	4x10		4x15			7
10). Пресс на станке.	4x15					5
Итого:						70
<b>Тренировка №2</b>						
1). Жим штанги из-за головы.	15	12	9	6	3	8
2). Жим штанги, стоя от груди.	15	12	9	6	3	8
3). Тяга штанги к шее узким хватом.	3x10		3x15			8
4). Трапеция со штангой.	15	12	9	6	3	8
5). Приседание со штангой на плечах.	15	12	9	6	3	8
6). Подъем на носки со штангой на плечах.	15	12	9	6	3	8
7). Разгибание ног на станке.	4x8		4x10			8
8). Сгибание ног на станке.	4x8		4x10			8
9). Косой пресс с гантелями в одной руке.	4x15		4x20			6
Итого:						70
<b>Тренировка №3</b>						
1). Становая тяга со штангой.	15	12	9	6	3	8
2). Тяга штанги к поясу в наклоне.	15	12	9	6	3	8
3). Тяга к поясу на станке.	4x8		4x10			7
4). Тяга гантели к плечу от пола.	3x8		3x10			6
5). Французский жим штангой, лежа на скамье узким хватом.	15	12	9	6	3	8
6). Жим гантели из-за головы стоя.	4x8		4x10			6
7). Трицепс, на станке стоя, одной	4x8		4x10			8

Всего:

216 ч.

# Содержание тренировочной программы.



Основная направленность	Упражнения	Теоретические указания
<p><b>Развитие мышц рук</b></p>	<p>Развитие бицепса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоя, подъем бицепсами узким хватом «W» штанги;</li> <li>• стоя, подъем прямой штанги бицепсами средним хватом;</li> <li>• стоя, подъем прямой штанги бицепсами широким хватом; Развитие трицепса:</li> <li>• лежа, жим штанги узким хватом, локти прижаты к телу;</li> <li>• французский жим стоя;</li> <li>• французский жим сидя;</li> <li>• французский жим лежа;</li> </ul>	<p>Хват можно менять в зависимости от того, какая часть бицепса (внутренняя или внешняя) больше развита.</p> <p>Бицепс - это двуглавая мышца плеча. Трицепс - это трехглавая мышца плеча. Функциями бицепса - являются сгибание предплечья, приведение руки и поворот предплечья и кисти наружу; Функциями трицепса - разгибание предплечья, напряжение капсулы локтевого сустава.</p>
<p><b>Развитие мышц груди</b></p>	<p>Упражнения на развитие мышц груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жим, лежа на горизонтальной скамье широким хватом;</li> <li>• жим, лежа на горизонтальной скамье средним хватом;</li> <li>• жим лежа на наклонной скамье средним хватом;</li> </ul>	<p>Большие грудные мышцы условно делятся на три части:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхняя (ключичная).</li> <li>2. Средняя (мостово - реберная).</li> <li>3. Нижняя (брюшная).</li> </ol> <p>угол - 30-40 градусов.</p>
<p><b>Развитие мышц спины</b></p>	<p>Верхняя часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя, тяга блока к груди сверху широким хватом;</li> <li>• подтягивание на перекладине различными хватами;</li> </ul> <p>Средняя часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тяга прямой штанги в наклоне к поясу;</li> <li>• стоя, тяга штанги в наклоне к поясу;</li> </ul> <p>Нижняя часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становая тяга;</li> </ul>	<p>Мышцы спины представляют собой совокупность нескольких групп, их условно можно разделить на 3 части:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхняя часть (трапециевидная и ромбовидная)</li> <li>2. Средняя часть (широчайшая)</li> <li>3. Нижняя часть (длиннейшие мышцы)</li> </ol>
<p><b>Развитие мышц бедра</b></p>	<p>Развитие мышц бедра и ягодичной мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание со штангой на плечах;</li> <li>• Разгибание и сгибание ног;</li> </ul>	<p>Мышцы бедра подразделяются на мышцы передней, внутренней и задней поверхности. К передней группе относятся сгибатели в тазобедренном и разгибатели в коленном суставах. Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс) состоит из прямой мышцы и трех мышц (прямая широкая, наружная, внутренняя и промежуточная). Квадрицепс разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро и разгибает голень. На задней поверхности тазобедренного сустава выступает большая ягодичная мышца. Она разгибает бедро в тазобедренном суставе. Вместе с большой ягодичной мышцей разгибает бедро двуглавая мышца бедра (бицепс бедра).</p>
<p><b>Развитие мышц голени</b></p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя на тренажере, подъем на носки;</li> <li>• Стоя на бруске, подъем на носки (на спине отягощение в виде штанги);</li> </ul>	<p>Лежащая на задней поверхности голени трехглавая мышца производит подошвенное сгибание и удерживает тело в вертикальном положении. Группа мышц лежащая на передней наружной стороне голени - передняя большеберцовая мышца.</p>
<p><b>Развитие предплечий</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоя, штанга в опущенных руках перед собой обратным хватом сверху, сгибания в локтевых суставах;</li> <li>• Стоя, штанга в опущенных руках за спиной, сгибания рук в запястьях (хват снизу);</li> </ul>	<p>Мышцы предплечья делятся на две группы - переднюю и заднюю. Функции мышц предплечья состоят в сгибании и разгибании запястья, повороте его наружу (супинация) и внутрь (пронация), а также в разгибании и сгибании пальцев.</p>

## Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии . (подготовлен профессором В.Б.Успенским).(1 год обучения)

Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии .  
(подготовлен профессором В.Б.Успенским).(1 год обучения)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения: учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое мнение или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
  2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
  3. В избранной профессии Вас привлекает, прежде всего, сам процесс труда.
  4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
  5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
  6. если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
  7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
  8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
  9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
  10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
  11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности, Вам не хватает.
  12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
  13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
  14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
  15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
  16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
  17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
  18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
  19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
  20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
  21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).
  22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
  23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
  24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».
- Обработка и интерпретация результатов: поставьте полученные варианты ответов в два столбца следующим образом:
- 1) 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23...
  - 2) 2, 4, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 21, 24...

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во втором – сумму ответов «нет».

Сложите полученные суммы и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

- 0 – 6 баллов – неготовность;
- 7 – 12 баллов – низкая готовность;
- 13 – 18 баллов – средняя готовность;
- 19 – 24 балла – высокая готовность.

## Выбор профессии: тест на профессиональную ориентацию (2 год обучения)

Если приведенные ниже высказывания хорошо передают ваш характер, обведите кружком соответствующие буквы. Вы можете поставить столько кружков, сколько сочтете нужным, но стремитесь ограничить свой выбор только теми высказываниями, которые подходят вам больше всего.

- А. Я люблю командные виды спорта.
- Б. Кроссворды увлекают меня.
- В. Я всегда готов дать совет, если другим он нужен.
- Г. Мне нравится говорить по телефону.
- Д. Я машинально рисую картинки в записных книжках.
- Е. Я интересуюсь всем, что меня окружает.

- А. Мне нравится работать руками.
- Б. Я всегда составляю список дел, которые нужно выполнить.
- В. Я бы предпочел работать на себя, чем на кого-то другого.
- Г. Мне нравится помогать людям.
- Д. Я люблю использовать свое воображение.
- Е. Я неплохо разбираюсь в естественных науках.

- А. Я умею обращаться с инструментами.
- Б. Моя комната всегда находится в образцовом порядке.
- В. Я предпочитаю работать не в одиночку, а в коллективе.
- Г. Я не стесняюсь высказывать своего мнения.
- Д. Я люблю модно одеваться.
- Е. Я люблю читать энциклопедию подряд, страницу за страницей.

- А. Я предпочитаю находиться на открытом воздухе, нежели в помещении.
- Б. Математика – это то, что я знаю лучше всего.
- В. Я предпочитаю участвовать в представлении, а не наблюдать за ним.
- Г. Я спрашиваю совета при решении возникших проблем.
- Д. Я всегда принимаю решения самостоятельно.
- Е. Меня интересует природа.

- А. Мне нравятся домашние животные.
- Б. Мой почерк четкий и разборчивый.
- В. Я хотел бы сделать политическую карьеру.
- Г. Я веду дневник.
- Д. Я предпочитаю работать самостоятельно.
- Е. Я разбираю вещи, чтобы понять, как они устроены.

Подсчитайте, сколько раз вы обвели каждую букву: если вы обвели одну и ту же букву четыре и более раз, то вы можете выбрать профессию, родственную тем, что приведены на следующей странице под этой буквой. Если вы ни одну букву не обвели хотя бы четырежды, ваши интересы находятся на стадии развития.

## Выбор профессии: тест на профессиональную ориентацию (2 год обучения)

Группа А. Возможно, вы умеете обращаться с инструментами. Может быть, вам нравится садоводство. Возможно, недавно вы сделали книжную полку или оборудовали комнату для установки стереосистемы. Может быть, как раз сейчас вы работаете над очередным проектом. Такие дарования нужны для многих профессий. Вы должны поближе познакомиться с теми профессиями, где нужно работать практически:

Инженер-строитель	Садовод-декоратор	Подрядчик
Фермер	Тренер	Летчик
Строитель	Ветеринар	Плотник

Группа Б. Наверное, вам уже не раз приходилось подсказывать другим людям, где они забыли свои ключи или очки. Решение математических задач представляет для вас увлекательную, а не рутинную работу. Может быть, друзья обращаются к вам за помощью на лабораторных занятиях или одалживают ваши конспекты, готовясь к экзамену. Вам может нравиться вести спортивную статистику, играть в карты, шашки или шахматы. С такими интересами вам имеет смысл обратить внимание на профессии, требующие определенных организаторских способностей и детального анализа:

Программист	Финансовый аналитик	Библиотекарь
Авиационный инженер	Бухгалтер	Медицинский техник
	Банкир	

Группа В. Вы, наверное, уже знаете, что способность убеждать людей составляет одну из ваших сильных черт характера. Может быть, вы – староста в классе, или один из тех, кого обычно делают ответственным за какое-либо классное мероприятие. Может быть, вы такой человек, который, работая в коллективе, может порекомендовать товарищам выполнить часть своей работы. С такими способностями у вас есть шансы преуспеть в профессиях, где требуется руководить, убеждать, распоряжаться и давать указания:

Предприниматель	Военнослужащий	Адвокат
Продавец	Управляющий отелем	Политик
Директор школы	Специалист по работе с кадрами	

Группа Г. Возможно, вы часто принимаете добровольное участие в классных мероприятиях. Может быть, вы работаете на общественных началах в вашей школе или церкви. Возможно, вы тратите массу времени на телефонные разговоры с друзьями. Или вам нравится подрабатывать, ухаживая за маленькими детьми, или заниматься командными видами спорта. С такими интересами вам имеет смысл выбрать профессию, связанную с общением с людьми:

Учитель	Врач	Рекламный агент
Репортер	Социальный работник	Начальник офиса
Медсестра	Психолог	

Группа Д. Может оказаться, что вам нравится рассказывать анекдоты и забавные истории. Может быть, вы ведете дневник, в который записываете все, что случается, и то, как вы к этому относитесь. Вероятно, вам нравится читать и мечтать при этом. Возможно, друзья обращаются к вам с просьбами помочь в выборе одежды или придумать поздравление ко дню рождения. С такими задатками и интересами вы можете подумать о профессии, в которой важны творчество и оригинальность:

Актер	Художник	Музыкант
Писатель	Дизайнер	Архитектор
Фотограф	Хореограф	



## Выбор профессии: тест на профессиональную ориентацию (2 год обучения)

Группа Е. Вам, наверное, известны собственные способности чинить разные вещи или разбирать их, чтобы узнать, как они устроены. Возможно, вам нравится биология. Может быть, ваша любознательность заставляет вас постоянно искать ключи к разгадке стоящих перед вами задач. Может быть, вам нравится бывать в новых местах, узнавать новые для себя вещи. С такими интересами вы, вероятно, захотите выбрать профессию, где требуются аналитические способности:

Ученый-естествоиспытатель  
Психиатр  
Специалист по маркетингу

Детектив  
Профессор  
Юрист среднего звена

Медик-исследователь  
Инженер-механик  
Инженер-электротехник



## Тест итоговый (3 год обучения): На знание основ и названий упражнений в бодибилдинге:

Вопрос №1: Что такое бодибилдинг?

А: это тяжёлая атлетика.

Б: это процесс наращивания и формирования мускулатуры путем тренировки с отягощениями при условии постепенного увеличения нагрузки.

В: это силовая гимнастика.

Вопрос №2: На сколько частей условно делятся большие грудные мышцы в бодибилдинге?

А: большие грудные мышцы условно делятся на четыре части.

Б: большие грудные мышцы условно делятся на две части.

В: большие грудные мышцы условно делятся на три части.

Вопрос №3: Какой из рисунков показывает упражнение (жим штанги лежа)?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №4: Какой из рисунков показывает упражнение (бицепс гантелями попеременно сидя на лавке)?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №5: Как правильно делать жим штанги на грудь? (2 ответа)

А: лежа на наклонной скамье.

Б: сидя на горизонтальной скамье.

В: сидя на вертикальной скамье.

Г: лежа на горизонтальной скамье.

Вопрос №6: Что такое бицепс?

А: это двуглавая мышца плеча.

Б: это трехглавая мышца плеча.

В: это четырехглавая мышца плеча.



## Тест итоговый (3 год обучения):

### На знание основ и названий упражнений в бодибилдинге:

Вопрос №7: Какой из рисунков показывает упражнение (Разведение рук с гантелями на наклонной скамье)?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №8: Какой из рисунков показывает упражнение (Выпрямление ног на лавке)?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №9: Что принимают для снятия общей усталости организма после тренировки?

А: ванну, массаж, баню и т.д.

Б: алкоголь, курение и т.д.

Вопрос №10: Что такое «W» образная штанга?

А: это прямая штанга.

Б: это кривая штанга.

Вопрос №11: Какой из рисунков показывает упражнение «Французский жим штанги»?



Рис. 1 (А)

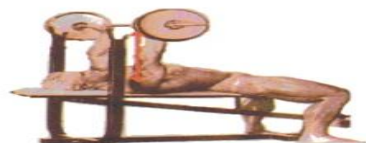


Рис. 2 (Б)

Вопрос №12: Как правильно делать жим штанги на плечи?

А: лежа на горизонтальной скамье.

Б: сидя на вертикальной скамье.

В: лежа на наклонной скамье.

Вопрос №13: Что такое становая тяга?

А: подъем штанги с пола с расправлением плеч назад.

Б: жим штанги, лежа от себя.

В: подъем штанги, сидя из – за плеч.



## Тест итоговый (3 год обучения): На знание основ и названий упражнений в бодибилдинге:

Вопрос №14: Какой из рисунков показывает упражнение «Бицепс со штангой»?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №15: Какой из рисунков показывает упражнение «Французский жим одной рукой с гантелью»?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №16: На сколько частей условно делятся мышцы спины в бодибилдинге?

А: условно можно разделить на 4 части.

Б: условно можно разделить на 3 части.

В: условно можно разделить на 2 части.

Вопрос №17: Что является функциями предплечья?

А: сгибание и разгибание запястья, поворот его наружу (супинация) и внутрь (пронация).

Б: сгибание предплечья, приведение руки и поворот предплечья и кисти наружу.

В: разгибание предплечья, напряжение капсулы локтевого сустава.

Вопрос №18: Какой из рисунков показывает упражнение (сгибание ног на лавке)?



Рис. 1. (А)



Рис. 2. (Б)

Вопрос №19: Какой из рисунков показывает упражнение (подъем плеч со штангой в руках)?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

## Тест итоговый (3 год обучения):

### На знание основ и названий упражнений в бодибилдинге:

Вопрос №20: Что является функциями бицепса?

А: сгибание предплечья, приведение руки и поворот предплечья и кисти наружу.

Б: разгибание предплечья, напряжение капсулы локтевого сустава.

В: сгибание и разгибание запястья, поворот его наружу (супинация) и внутрь (пронация).

Вопрос №21: Что такое трицепс?

А: это двуглавая мышца плеча.

Б: это трехглавая мышца плеча.

В: это четырехглавая мышца плеча.

Вопрос №22: Какой из рисунков показывает упражнение (становая тяга)?

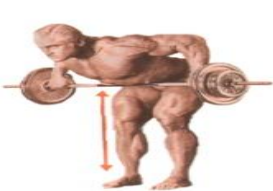


Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Вопрос №23: Что является функциями трицепса?

А: сгибание предплечья, приведение руки и поворот предплечья и кисти наружу.

Б: разгибание предплечья, напряжение капсулы локтевого сустава.

В: сгибание и разгибание запястья, поворот его наружу (супинация) и внутрь (пронация).

Вопрос №24: Что такое интенсивность?

А: это показатель того, насколько напряженно вы заставляете работать свои мышцы.

Б: это показатель того, насколько вы долго отдыхаете.

В: это показатель того, насколько быстро вы выполняете физические упражнения.

Вопрос №25: Какой из рисунков показывает упражнение « Пуловер » с гантелями?



Рис.1 (А)



Рис.2 (Б)

Вопрос №26: Какой из рисунков показывает упражнение «Косой пресс»?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

## Тест итоговый (3 год обучения):

### На знание основ и названий упражнений в бодибилдинге:

Вопрос №27: Какие препараты можно употреблять во время занятий бодибилдингом?

А: протеин со стероидными добавками.

Б: стероиды.

В: амфитамины. Г: молоко.

Д: протеин.

Е: метан.

Вопрос №28: Что является токсичным побочным продуктом распада при занятии бодибилдингом?

А: серная кислота. Б: азотная кислота. В: молочная кислота.

Вопрос №29: Какой из рисунков показывает упражнение (Сгибание рук со штангой обратным хватом)?



Рис. 1 (А)



Рис. 2 (Б)

Результаты:

21-29 ответов – оценка 5; 12-20 ответов – оценка 4; 11 ответов и менее - оценка 3

Ключ к вопросам:

	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	Б	2	В	3	Б	4	Б	5	А, Г	6	А
7	А	8	А	9	А	10	Б	11	А	12	Б
13	А	14	А	15	А	16	Б	17	А	18	Б
19	Б	20	А	21	Б	22	Б	23	Б	24	А
25	Б	26	А	27	Г, Д	28	В	29	Б		

# Выбор профессии: тест на профессиональную ориентацию (2 год обучения)

Группа Е. Вам, наверное, известны собственные способности чинить разные вещи или разбирать их, чтобы узнать, как они устроены. Возможно, вам нравится биология. Может быть, ваша любознательность заставляет вас постоянно искать ключи к разгадке стоящих перед вами задач. Может быть, вам нравится бывать в новых местах, узнавать новые для себя вещи. С такими интересами вы, вероятно, захотите выбрать профессию, где требуются аналитические способности:

## ПОРТФОЛИО ПОДРОСТКА

Ф О Т О	Ф.И.О. _____					
	Дата рождения _____ дата вступления в клуб _____					
	Адрес _____					
	Дом.тел: _____ сот.тел: _____					
<b>1 год обучения.</b>						
В _____ конец учебного года	Результат опросника «выявление готовности школьников к выбору профессии».	Личный вес подростка	Рост подростка	Жим лежа (MAX)	Приседание (MAX)	Становая тяга (MAX)
	В начале учебного года.					
	Участие в мероприятиях и т.д.	_____				
Итоговый анализ учебного года	Кол – во часов: прак. _____ : теор. _____ Рекомендации тренера _____					
<b>2 год обучения.</b>						
В _____ начале учебного года.	Результат теста на «профессиональную ориентацию»	Личный вес подростка	Рост подростка	Жим лежа (MAX)	Приседание (MAX)	Становая тяга (MAX)
	В конце учебного года					
	Участие в мероприятиях и т.д.	_____				
Итоговый анализ учебного года	Кол – во часов: прак. _____ : теор. _____ Рекомендации тренера _____					
<b>3 год обучения.</b>						
В _____ начале учебного года.	Результат теста на «знание основ и названий упражнений в бодибилдинге»	Личный вес подростка	Рост подростка	Жим лежа (MAX)	Приседание (MAX)	Становая тяга (MAX)
	В _____ конец учебного года					
	Участие в мероприятиях и т.д.	_____				
Итоговый анализ учебного года	Кол – во часов: прак. _____ : теор. _____ Рекомендации тренера _____					

# Список литературы

Литература и пособия по физическому здоровью:

1. авторская дополнительная образовательная программа «Свобода и ответственность» спортивного клуба «скиф» по атлетической гимнастике на основе бодибилдинга  
Дмитриев А.В 2004г.
  2. Арансон М.В. «Питание для спортсменов». М., 2004г.
  3. Вейдер Д.: «Система строительства тела», М. 1991 г.
  4. Журнал «Спорт Калейдоскоп», № 14, 1998 г., стр. 21.
  5. Камон Б.М.: «Думай». 1995 г.
  6. Регулян В.Ф.: «Стать сильнее сильного», Екатеринбург, 1993 г.
  7. Сиднева Л. В., Алексеева Е.П. «Учебное пособие по базовой аэробике». М. 1996 г.
  8. Стюарт М.Р. «Думай». Бодибилдинг без стероидов. М., 2003г.
  9. Шварценеггер А.: «Энциклопедия современного бодибилдинга», 3 тома, М. 1993 г.
- Литература и пособия по «социальному здоровью»:
1. Дереклеева Н.И. «Справочник классного руководителя 5-11 классы». М. «ВАКО», 2004г.
  2. Журнал «Классный руководитель». М. №3, 2000г.
  3. «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М. Инсайт-Центр. 1995г.
  4. «Новые ценности образования: забота-поддержка-консультирование». Вып.№6. М. Инноватор. 1996г.
  5. Овчарова Р.В. «Справочная книга социального педагога». М.: ТЦ «Сфера», 2001г.
  6. Сгибнева Е.П. «Классные часы в средней школе». М. Айрис-пресс. 2004г.
  7. Трипольская И.Ю. «Правовое воспитание и профилактика правонарушений учащихся». М.: 2004 г.
  8. Шишковец Т.А. «Справочник социального педагога». М. «ВАКО». 2004г.
  9. Шуркова Н.Е. «Программа воспитания школьника». М. Педагогическое общество России. 2001г.