

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ  
Хлевенского района»  
Протокол № 1 от 30.08.2022г  
Протокол № 3 от 14.03.2023г

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»  
№ 58 от 31.08.2022г.  
№ 18 от 15.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«БОДИБИЛДИНГ»**

Возрастная категория детей: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Составитель программы:  
Свиридов Владимир Николаевич  
Тренер-преподаватель

**Хлевное 2022**

## Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	9
4. Содержание программы.....	10
5. Планируемые результаты.....	27
6. Оценочные материалы.....	30
7. Методические материалы.....	32
8. Организационно-педагогические условия реализации программы...	44
9. Материально-техническое обеспечение.....	45
10.Список литературы.....	46
11. Рабочие программы учебных курсов.....	48

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по бодибилдингу является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Бодибилдинг вызывает все больший интерес у молодёжи т.к. позволяет максимально компенсировать "двигательный голод", снимать стресс, укреплять сердечно - сосудистую систему, повышать иммунитет, ставить барьер на пути старости, справиться со многими болезнями и дефектами физического развития человека. Помимо этого, занятия бодибилдингом можно сравнить с работой скульптора, который работает над созданием внешнего вида человека, а это играет далеко не последнюю роль в нашей жизни.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

Любые компетентные атлетические тренировочные занятия при абсолютном соблюдении включенных в систему предостережений приведут к ощутимым положительным результатам не только в отношении качественного мышечного контура, телесных пропорций или функциональных резервов организма, но и однозначно окажут прямое глубоко оздоравливающее воздействие на работу всей системы жизнедеятельности человека.

**Отличительной особенностью** данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

Настоящая программа по бодибилдингу составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.2012 г., уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района».

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

- «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

**Программа по бодибилдингу рассчитана** на детей в возрасте от 14 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и бодибилдинга в частности. Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу – 14 лет, максимальный возраст – 18 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

**Цель программы:** сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Основной целью является формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально - прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью. А так же, социальная адаптация обучающихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие обучающихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- овладение современными системами физических упражнений;
- обучение основам техники основных упражнений с отягощением;
- формирование системы знаний о бодибилдинге, спортивной терминологии.
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

##### *Развивающие:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

*Воспитательные:*

- расширение коммуникативных способностей обучающихся;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бодибилдингом и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание коллективности, товарищества.

Программы обучения:

- доступности;
- преемственности в развитии педагогических явлений;
- постепенности в развитии физических данных;
- систематичности и целенаправленности учебного процесса;
- применение личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания;
- наглядности.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Во избежании монотонности учебно-воспитательного процесса на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка

- соревнования

Срок реализации программы – 3 года, рассчитана на 264 часа в год.

Особенности возрастной группы: дети и подростки от 14 до 18 лет.

Наполняемость групп – 14 человек.

**Форма и режим занятий:**

**Основной формой** работы является групповое занятие, занятия проводятся:

1 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

2 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

3 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2х45 с 10 минутным перерывом.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности.

**Отличительная особенность**

Тип занятий: **теоретические и практические.**

Занятия проводятся на базе МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района».

Инвентарь: перекладина, штанга, многофункциональный тренажер, гантели, скакалки, стойки для штанг, маты, гири, гимнастическая стенка, тренажер для пресса, пояс страховочный.

## 2. Учебный план.

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика». Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 9 часов, 2-й - год – 11 часов, 3-й - год – 12 часов; на изучение курса «практическая подготовка» отводится: 1-й год – 255 часов, 2-й - год – 253 часа, 3-й - год – 252 часа; на промежуточную аттестацию отводится по одному часу в год.

№ п/п	Год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы промежуточной аттестации
	Наименование курса				
1.	Теоретическая подготовка	4	11	12	Тестирование
2.	Практическая подготовка	260	253	252	сдача нормативов
	Всего	264	264	264	

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол.

Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, сдача нормативов.

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ Хлевиенского района» с 1 сентября, окончание 31 августа  
Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Календарный учебный график рассчитан на 52 недели (44 недели работы и 8 недель по индивидуальным

планам обучающихся в период их активного отдыха).

Таблица 1

	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	2 сентября
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа
Начало занятий	14.30	14.30	14.30
Окончание занятий	16.20	16.20	16.20
Режим работы бассейна «Акватория»	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00
Продолжительность учебного года	44 недели	44 недели	44 недели
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2x45 минут с 10 минутным перерывом	2x45 минут с 10 минутным перерывом	2x45 минут с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря
Промежуточная аттестация	20 июня по 30 июня	20 июня по 30 июня	20 июня по 30 июня

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа Уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района», и нормативно-правовыми актами.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

##### **Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка"**

###### **1 года обучения**

	Наименование темы	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	
<b>а)</b>	Инструктаж по т/би правила поведения на занятиях в тренажёрном зале.	1
<b>б)</b>	Физическая культура и спорт в РФ.	1
<b>в)</b>	Гигиена, закаливание и питание	2



	спортсмена.	
г)	Основы техники и тактики спорта.	1
д)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
е)	Спортивный инвентарь и оборудование. Терминология вида спорта «Бодибилдинг»	1
ж)	Комплексы упражнений общего воздействия с повышенными энергозатратами.	2
	<b>Итого:</b>	9

### **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»**

Примерные темы теоретической подготовки для 1 года обучения:

#### **Инструктаж по т/б при проведении занятий по бодибилдингу.**

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в тренажёрном зале, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

**Физическая культура и спорт в РФ.** Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития бодибилдинга в РФ.

**Гигиена спортсмена и средства закаливания.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания: вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

**Основы техники и тактики спорта.** Формирование и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. Выявление и исправление ошибок.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

## **Оборудование и инвентарь.** Терминология вида спорта «Бодибилдинг».

Комплексы упражнений общего воздействия с повышенными энергозатратами.
--

Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях бодибилдингом.

## **Комплексы упражнений общего воздействия с повышенными энергозатратами**

### **Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка". 1 года обучения**

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка.	121
2.	Специальная физическая подготовка.	120
3.	Технико-тактическая подготовка.	8
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Тестирование.	4
6.	<b>Итого:</b>	<b>255 часов</b>

### **Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

#### **1.Общая физическая подготовка**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30м. Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения направленного воздействия на группы мышц: рывковые движения руками, наклоны туловища назад, вперёд, в стороны, приседания на одной и обеих ногах, выпады.

Упражнения с отягощениями (гантели 1 кг) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Комплексы упражнений с применением отягощений (предельного и не предельного веса, динамического характера). Использование различных тренажеров и приспособлений в процессе тренировки.

Грудные мышцы , широчайшие, дельты, икры, низ спины, пресс.

1. Жим штанги лёжа под углом вверх 4 подхода по 8-10 раз.
2. «Кроссовер» (сведение рук) 3 подхода по 10-12 раз.

3. Тяга вертикального блока к груди 4 подхода по 8-10 раз.
4. Тяга «Т-грифа» 3 подхода по 10-12 раз.
5. Жим из-за головы сидя 4 подхода по 8-10 раз.
6. Разводка с гантелью лёжа на боку 3 подхода по 10-12 раз.
7. Икры - в тренажере жим ногами 3 подхода по 12-15 раз.
8. Икры - в тренажере сидя 3 подхода по 12-15 раз.
9. Разгибание туловища в тренажере 4 подхода по 15 раз.
10. Сжигание 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Б) Бёдра, руки, пресс, косые мышцы живота.

1. Жим ногами 4 подхода по 12 раз.
2. Разгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
3. Становая тяга 4 подхода по 15-20 раз.
4. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
5. Сгибание рук с гантелями попеременно 3 подхода по 8 раз.
6. Концентрированный подъём на бицепс 3 подхода по 10-12 раз.
7. Разгибание рук в тренажере 3 подхода по 8 раз.
8. Разгибание руки из-за головы 3 подхода по 10-12 раз.
9. Наклоны в тренажере «гиперэкстензии» 3 подхода по 20-25 раз.
10. Подъём ног в висе 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Примечание.

Перед выполнением упражнения, необходимо сделать 1-2 разминочных подхода.

- 1- й день - Ноги, спина, пресс.
- 2- й день -Грудь плечи, руки.
- 3- й день - Ноги, спина, пресс.
- 4- й день -Грудь плечи, руки.

Комплекс упражнений для набора мышечной массы:

#### А) Ноги Спина Пресс

1. Римский стул 4 подхода X максимальное количество повторений
2. Приседания с штангой на плечах 2X20 (разминка) + 3X10 (рабочие)
3. Сгибание ног лежа 1X20(разминка) + 3X10 (рабочие)
4. Подтягивания или тяга вертикального блока к груди 4X8-10
5. Тяга штанги в наклоне 4X8-10

#### Б)Грудь Плечи Руки

1. Жим штанги на наклонной скамье (30 градусов) 2x15(разминка)+ 3x6-8
2. Жим гантелей на горизонтальной скамье 4x6-8
3. Жим штанги стоя (военный жим) 1x10 (разминка) + 3X8-10
4. Подъем штанги на бицепс 1x15 (разминка)+4x6-10
5. Брусья или французский жим штанги лежа 4x6-10

Отдых между подходами - 1 - 3 минуты.

Старайтесь спать 10 часов в сутки и увеличить дневной прием белка до 2-ух грамм.

Вести дневник. Программа тренировок в тренажерном зале должна быть там. Перед каждым упражнением сверяйтесь с ним и старайтесь превзойти предыдущие показатели.

#### В)

1. Жим лёжа 4 подхода по 10 раз.
2. Разводка под углом вверх 3 подхода по 12 раз.
3. Жим с груди стоя 4 подхода по 10 раз.
4. Французский жим лёжа 3 подхода по 12 раз.
5. Жим ногами 4 подхода по 15 раз.
6. Голень стоя 5 подходов по максимальному кол-ву раз.
7. Подъём ног в висе 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

#### Г)

1. Приседание со штангой на плечах 4 подхода по 10 раз.
2. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 12 раз.

3. Икры - в тренажере сидя 4 подхода по 12-15 раз.
4. Подтягивание на перекладине 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
5. Тяга «Г»-грифа 4 подхода по 12-15 раз.
6. Подъём штанги на бицепс стоя 4 подхода по 10-12 раз.
7. Подъём туловища на наклонной скамье с поворотом 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

#### Д)

- Жим штанги под углом вверх 4 подхода по 10 раз.  
Тяга штанги в наклоне 3 подхода по 10-12 раз.  
Жим из-за головы сидя 4 подхода по 10 раз.  
Разведение гантелей в наклоне 4 подхода по 10-12 раз.  
Икры - стоя на одной ноге поочередно 4 подхода по максимальному кол-ву раз.  
Становая тяга 3 подхода по 15 раз.  
«Молот» с гантелями 3 подхода по 10-12 раз.  
Поднос ног к перекладине 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

#### Примечание.

Перед выполнением упражнения необходимо сделать 1 -2 разминочных подхода.

#### Е)

1. Разминка: аэробная нагрузка/бег - 10-15 мин.
  2. Грудь: отжимание от пола.
  3. Спина: Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины затылком, 3\*max.
  4. Бицепс: подтягивание на перекладине обратным хватом, 3\*max.
  5. Трицепс: отжимание от скамейки узким хватом, 3\*max.
  6. Плечи: разведение рук с гантелями в стороны, 3\*10-12.
  7. Ноги: приседание на одной ноге поочередно, 3\*10-12.
  8. Ноги: сгибание ног на тренажере лежа, 3\*12-15.
  9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3\*10-15.
  10. Пресс: подъем туловища на скамье, 3\*max.
  11. Пресс: подъем согнутых ног в тренажере, 3\*max.
- 
1. Разминка: аэробика/бег, 10-15 мин.
  2. Грудь: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, 1\*12, 1\*10, 1\*8.
  3. Спина: тяга "Г"-тренажера узким хватом, 1\*12, 1\*10, 1\*8.
  4. Бицепс: подъем гантелей на бицепс сидя, 3\*10-8.
  5. Трицепс: французский жим лежа, 3\*10-8.

6. Плечи: жим гантелей сидя, 3\*10-12.
7. Ноги: жим ногами в тренажере, 3\*15, 3\*-12, 3\*10.
8. Ноги: сгибание ног на тренажере лежа, 3\*8-10.
9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3\*10-15.
10. Голень: подъем на носки сидя в тренажере, 3\*12-15.
11. Пресс: скручивания на пресс, 4\*max.

1. Разминка: аэробика/бег 10-15 мин.
2. Грудь: разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье, 3\*10-12.
3. Спина: подтягивания на перекладине до касания подбородка (с весом на ногах), 3\*max.
4. Бицепс: подъем гантелей через скамейку, 3\*10-12.
5. Трицепс: разгибание рук на блоке с канатной рукояткой, 3\*10-8.
6. Плечи: разведение рук с гантелями в наклоне, 3\*10-12.
7. Ноги: разгибание ног в тренажере сидя, 3\*12-15.
8. Ноги: сгибание ног на тренажере, 3\*15-20.
9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3\*10-15.
10. Пресс: подъем согнутых ног в тренажере, 3\*max.
11. Пресс: скручивания на пресс, 3\*max.

1. Разгибание рук на блоке /трицепс/ 3 подхода по 12-15 раз.
  2. Разгибание туловища в тренажере /низ спины, ягодицы, бицепс бедра/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
  3. Подъём ног в вися /низ мышц живота/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
  4. «Сжигание» или подъём туловища /верх мышц живота/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
- Дополнительно.

Можно использовать упражнения для ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедра.

1. Махи ноги назад из положения стоя на четвереньках /ягодицы/ 4 подхода по 50 раз.
2. Обратная гиперэкстензия /ягодицы/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
3. Приведение ноги на блоке /внутренняя часть бедра/ 4 подхода по 20-25 раз.
4. Отведение ноги на блоке в сторону /внешняя часть бедра/ 4 подхода по 20- 25 раз.
5. Выпады с гантелями в руках назад /ягодицы, бёдра/ 4 подхода по 15-20
6. Отведение ноги на блоке назад /ягодицы/4 подхода по 20-25 раз.

7. Жимы ногами, меняя расстановку ступней /бёдра, ягодицы/ 3 подхода по раз.20 раз.

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение и закрепление техникобазовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощением и без них. Силовые упражнения на тренажерах. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

### **4. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

### **5. Медицинское обследование**

Проводится один раз в год: в сентябре в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

## **Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 2 года обучения**

<b>Теоретическая подготовка</b>		
	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.	2
<b>2</b>	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1
<b>3</b>	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1
<b>4</b>	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	1
<b>5</b>	Антидопинговые правила	1
<b>6</b>	Терминология упражнений в бодибилдинге	1
<b>7</b>	Правила соревнований, их подготовка и проведение	1
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>



## **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»**

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

### **-Техника безопасности и правила поведения на занятиях бодибилдингом.**

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в тренажёрном зале перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

### **- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

ЕВСК по бодибилдингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бодибилдинга и фитнеса России. Правила соревнований бодибилдинга.

### **- Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций.**

Зависимость систем и органов от спорта. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Укрепление и развитию нервной системы. Улучшению работы органов дыхательной системы.

### **- Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс физического воспитания, направленный на достижение спортсменом высоких спортивных результатов. Частными задачами спортивной тренировки являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсмена, воспитание его морально-волевых и физических качеств, формирование необходимых умений, закрепление и совершенствование навыков избранного вида спорта.

### **-Антидопинговые правила.**

Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.

Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

**- Терминология упражнений в бодибилдинге.**

Значение терминологии (прогрессивная силовая тренировка, силовая тренировка и общеукрепляющее развитие, интенсивность тренировок и т.п.)  
Определение основных терминов силовых упражнений. Кратность и соответствие названия характеру упражнений.

**- Правила соревнований, их подготовка и проведение.**

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения.

**Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка». 2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>СОГ</b>
	Количество часов в неделю	(6ч.)
<b>1.</b>	Общая физическая подготовка в тренажёрном зале (ОФП)	116
<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	116
<b>3.</b>	Технико-тактическая подготовка	18
<b>4.</b>	Контрольные нормативы в форме	2
<b>5.</b>	Тестирование	4
<b>6.</b>	Итого:	<b>256</b>

## **Содержание программы курса практическая подготовка 2-го года обучения**

### **1.Общая физическая подготовка**

**1.Ходьба и бег:** ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30м.

**2.Упражнения для рук плечевого пояса:** из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

**3.Упражнения для туловища и шеи:** наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

**4.Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:** маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

**5.Упражнения с отягощениями (гантели 1кг) из различных исходных положений** поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук.

**6.Прыжки:** прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

**7.Акробатические упражнения** (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

### **День 1 -й**

1. Жим лежа горизонтально (широким хватом)
2. Разводы гантелей лежа горизонтально
3. Тяга штанги в наклоне
4. Тяга Т-блока за шею
5. Жим штанги из-за головы сидя
6. Подъем гантелей через стороны
7. Пресс

### **День 2-й**

1. Приседание со штангой
2. Подъем штанги на бицепс
3. Подъем гантели на бицепс с опорой локтя в колено (по переменнo)
4. Французский жим лежа горизонтально
5. Разгибание рук на блоке
6. Пресс

### **День 3-й**

1. Жим лежа под углом 30 - 45 (широким хватом)
2. Отжим на брусьях широким хватом с наклоном тела в перед
3. Становая тяга
4. Жим стоя с груди (широким хватом)
5. Тяга штанги к подбородку (узкий хват)
6. Пресс

## **День 4-й**

1. Глубокие приседания со штангой спереди
2. Подтягивание узким хватом снизу на перекладине
3. Подъем штанги на бицепс на лавке Скотта
4. Жим лежа горизонтально узким хватом (трицепс)
5. Французский жим гантели сидя (по переменно)
6. Пресс

## **День 5-й**

1. Жим лежа горизонтально (широким хватом)
2. Разводы гантелей лежа горизонтально под углом 30-45
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне
4. Подтягивание за шею на перекладине
5. Жим гантелей с груди (дельты)
6. Подъем гантелей через стороны с сильным наклоном вперед (задняя дельта)
7. Пресс

## **День 6-й**

1. Приседание со штангой
2. Поочередной подъем гантелей на бицепс сидя под углом 60
3. Подъем штанги на бицепс стоя (надхватом)
4. Французский жим лежа под углом 30-45
5. Разгибание рук на блоке
6. Пресс

### **3. Техничко-тактическая подготовка**

Основные упражнения для совершенствования техники и тактики комплекса упражнений, направленного непосредственно на развитие силовых качеств. Использование упражнений с преодолением массы собственного тела, упражнения с гантелями и штангой. Количество подходов увеличивается по мере тренированности занимающегося. В конце каждого занятия должны присутствовать упражнения на расслабление мышц. Целесообразно

использовать упражнения, развивающие гибкость(всевозможные растяжки, глубокие наклоны, махи ногами и т.д.)

#### 4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

#### 5. Медицинское обследование

Проводится один раз в год: в сентябре в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра ряда специалистов.

### Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 3 год обучения

<b>Теоретическая подготовка</b>		
	Наименование темы	Количество часов
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях бодибилдингом в тренажерном зале. Правила обращения с оборудованием.	2
<b>2</b>	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1
<b>3</b>	Психологическая подготовка	1
<b>4</b>	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления	1
<b>5</b>	Гигиена спортсмена	1
<b>6</b>	Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.	1
<b>7</b>	Правила, организация и проведение соревнований	1
<b>8</b>	Бодибилдинг в России и за рубежом.	1
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>

## **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»**

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

### **- Техника безопасности на занятиях бодибилдингом в тренажёрном зале.**

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники

безопасности перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

### **- Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Физическая культура - важная составляющая в становлении гармонично всесторонне развитой личности.

### **- Психологическая подготовка.**

Нравственное воспитание как основа психологической подготовки спортсмена. Формирование и сплочение спортивного коллектива, развитие у спортсменов чувства товарищества, волевых качеств, глубокого интереса к занятиям бодибилдингом. Развитие устойчивости психологических процессов и способности управлять своими эмоциями. Воспитание дисциплинированности, организованности и спортивного трудолюбия, способности переносить высокие физические нагрузки; установление и поддержание твердого режима жизни, в котором бы рационально сочетались учеба и спортивные интересы.

### **- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.**

Врачебный контроль - является обязательным условием предупреждения травматизма, сохранения здоровья человека, его творческой активности. Средства восстановления подразделяются на: педагогические, психологические и медико-биологические. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.

**- Гигиена спортсмена.**

Основные принципы личной гигиены. Понятие личной гигиены. Основные правила личной гигиены.

**-Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.**

Помощь пострадавшим в лёгкой форме. Помощь пострадавшим в тяжелой форме.

**- Правила, организация и проведение соревнований.**

Правила и виды соревнований, требования к организации проведения соревнований.

**- Бодибилдинг в России и за рубежом.**

Достижения сильнейших Российских и зарубежных спортсменов. История и пути развития бодибилдинга в России и за рубежом.

**Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка» 3 года обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>СОГ</b>
	Количество часов в неделю	(6ч.)
<b>1.</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	115
<b>2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	114
<b>3.</b>	Технико-тактическая подготовка	20
<b>4.</b>	Промежуточная аттестация	2
<b>5.</b>	Тестирование	4
<b><i>Общее количество часов</i></b>		<b>255</b>



## Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

### 1. Общая физическая подготовка

**Ходьба и бег:** ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30м.

**Упражнения для рук плечевого пояса:** из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

**Упражнения для туловища и шеи:** наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

**Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:** маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

**Упражнения с отягощениями** (гантели 1 кг.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук.

**Прыжки:** прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

**Акробатические упражнения** (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

## **2. Специальная техническая подготовка.**

### **День 1 -й**

1. Жим лежа горизонтально (широким хватом)
2. Разводы гантелей лежа горизонтально
3. Тяга штанги в наклоне
4. Тяга Т-блока за шею
5. Жим штанги из-за головы сидя
6. Подъем гантелей через стороны
7. Пресс

### **День 2-й**

1. Приседание со штангой
2. Подъем штанги на бицепс
3. Подъем гантели на бицепс с опорой локтя в колено (по переменно)
4. Французский жим лежа горизонтально
5. Разгибание рук на блоке
6. Пресс

### **День 3-й**

1. Жим лежа под углом 30 - 45 (широким хватом)
2. Отжим на брусьях широким хватом с наклоном тела в перед
3. Становая тяга
4. Жим стоя с груди (широким хватом)
5. Тяга штанги к подбородку (узкий хват)

## 6.Пресс

### День 4-й

- 1.Глубокие приседания со штангой спереди
- 2.Подтягивание узким хватом снизу на перекладине
- 3.Подъем штанги на бицепс на лавке Скотта
- 4.Жим лежа горизонтально узким хватом (трицепс)
- 5.Французский жим гантели сидя (по переменно)
- 6.Пресс

### День 5-й

1. Жим лежа горизонтально (широким хватом)
2. Разводы гантелей лежа горизонтально под углом 30-45
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне
4. Подтягивание за шею на перекладине
5. Жим гантелей с груди (дельты)
- 6.Подъем гантелей через стороны с сильным наклоном вперед (задняя дельта)7. Пресс

### День 6-й

- 1.Приседание со штангой
- 2.Поочередной подъем гантелей на бицепс сидя под углом 60
- 3.Подъем штанги на бицепс стоя (надхватом)
- 4.Французский жим лежа под углом 30-45
- 5.Разгибание рук на блоке
- 6.Пресс

### **Технико-тактическая подготовка**

Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощением и без них. Силовые упражнения на тренажерах. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

#### **4. Контрольные нормативы в форме промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме тестирования

#### **5. Медицинское обследование**

Проводится один раз в год: в сентябре в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

### **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании 1 года обучения курса «Теоретическая подготовка»

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития бодибилдинга в России и терминологию избранного вида спорта

По окончании 1 года обучения курса «Практическая подготовка»

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях бодибилдингом.
- Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Применять технику выполнения упражнений со снарядами

#### **2 год обучения:**

**Обучающиеся должны знать:**

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- историю развития бодибилдинга в мире и в России. Достижения спортсменов России и на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.
- Влияние занятий бодибилдингом на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.
- понятие о гигиене и санитарии.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- применять технику страховки и само страховки при выполнении упражнений.
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники выполнения упражнений с отягощением.
- уметь самостоятельно составлять и выполнять комплекс упражнений различной направленности для формирования потребности в красивом телосложении и крепком здоровье.

### **3 год обучения:**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.
- Психологическая подготовка. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков. Расширение объема знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.
- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии.
- Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- Развитие бодибилдинга в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

#### **обучающиеся должны уметь:**

- владеть техникой выполнения упражнений: жимот груди, становая тяга, присед, дополнительные упражнения с отягощением.
- Разрабатывать собственные программы занятий.
- уметь проводить и обслуживать соревнования по отдельным видам упражнений с отягощением.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **для 1 года обучения**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

### **Контрольные нормативы для СОГ-1**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>норматив</b>	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	
Наклон вперед с возвышения	8	
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	
Прыжок в длину с места	200 см	
<i>Техническая подготовка</i>		
Отжимание	18	
Пресс за 30 сек	22	
удержаниеног в висе, сек	5	
Подтягивание	8	

### **Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу "Теоретическая подготовка" 1года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
<b>1.</b>	Основные правила организации режима дня: 1. Подъем в одно и то же время; 2. Выполнение утренней гимнастики и закаливающих процедур; 3. Прием пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день; 4. Самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и тоже время; 5. Полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время.	<b>Да      Нет</b>

2.	Великий русский полководец А. В. Суворов большое внимание уделял физической подготовке войск.	Да	Нет
3.	Виды упражнений: жим от груди, присед, становая тяга.	Да	Нет

### для 2 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

### ***Контрольные нормативы для СОГ-2***

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>норматив</b>	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,5	
Наклон вперед с возвышения	10	
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	
Прыжок в длину с места	215 см	
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Отжимание	26	
Пресс за 30 сек	25	
удержание ног в висе, сек	6	
Подтягивание	10	

### для 3 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

### ***Контрольные нормативы для СОГ-3***

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>норматив</b>	
-------------------------------	-----------------	--

<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	7,8	
Наклон вперед с возвышения	12	
Выкрут прямых рук вперед-назад	55 см	
Прыжок в длину с места	230	
<i>Техническая подготовка</i>		
Отжимание	30	
Пресс за 30 сек	30	
удержание ног в висе, сек	7	
Подтягивание	12	

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### ***Методика обучения бодибилдингу***

Изучение техники выполнения упражнений в бодибилдинге проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) общее согласование движений.

### ***Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Тренер-преподаватель в процессе обучения должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся. Проводить воспитательную работу среди них. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние педагога становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример - играют немаловажную роль в формировании человечески качеств у обучающихся.

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важно организация досуга обучающихся, посещение и участие в соревнованиях.



Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающихся.

Педагог должен постоянно приучать каждого не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешне средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед учащимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели заданный промежуток времени при создании ее важности, у обучающихся возникает внутренняя готовность бороться за достижения. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании каждого в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

## ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

### 1. *Технология дифференцированного обучения.*

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

*2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)* - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

### 3. *Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

4. *Разноуровневое обучение.* Одновременно в группе могут заниматься и обучающиеся обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, подростки формируются по уровню подготовки по подгруппам и т.д.

## **8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **8.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Занятия проводятся на базе МАУ ДО «ДЮСШ Хлевиенского района». Для реализации программы требуется не менее 2 плавательных дорожек.

#### **Оборудование:**

Перекладина

Штанга

Многофункциональный тренажер

Гантели

Скакалки

Стойки для штанг

Маты

Гимнастическая стенка

Тренажер для пресса

Гири

Эспандеры

Пояс страховочный

Гантели

Гриф

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренеры-преподаватели. По мере необходимости проводятся консультации педиатра, психолога.

### **8.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### 8.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

#### Перечень информационного обеспечения.

Использованные источники:

1. Платоновой. -М.: Эксмо,2010.-280 с.: ил. (Спорт в деталях)
2. Федеральная СДЮШОР, сборник авторских программ. Москва, 2005г.
3. М.В. Кайгородцева. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта. – Волгоград: Учитель, 2009. -377с.
4. И.В. Зорина. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС»,2002. – 160с.
5. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.: ООО «Издательство Астрель»: 2004. – 863с, ил. – (Профессия – тренер).
6. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: ООО «Издательство Астрель»: 2002. – 208 с.: ил. – (Профессия Тренер).
7. Дж. Вейдер «Система строения тела»; М. «Физкультура и спорт»,2004г.
8. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс»; М. «Терра-спорт»,1997г.
9. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих»; М. ИТД Гранд, 2002г.

Список рекомендуемых источников.

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.
2. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2004. - №6.
3. Сайт Всероссийской федерации бодибилдинга и фитнеса России <http://www.fbfr.ru/>
4. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>

## **11.Приложения**

- 1.Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (1 год обучения)
- 2.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (1 год обучения)
- 3.Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (2 год обучения)
- 4.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (2 год обучения)
5. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (3 год обучения)
- 6.Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (3год обучения)