

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.ПЕВЕК»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕННО
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32 от
31 августа 2023г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
*ПО БОДИБИЛДИНГУ***

Программа рассчитана для детей
возраста с 8 до 18 лет Срок
реализации: 8 лет
Тренер-преподаватель:
Овчаренко Надежда Александровна

*г.Певек
2023год*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

– Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

– Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;

– Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36)

Бодибилдинг или «телостроительство» – это система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также техники и методики выполнения силовых упражнений. Для эффективного развития мускулатуры в этом виде спорта широко используются различные средства – штанга, гантели, резиновые и пружинистые эспандеры, тренажёры, гимнастические упражнения, где нагрузкой является само тело.

На основании многолетнего опыта занятий атлетизмом упражнения для развития мускулатуры были объединены в тренировочные комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все мышечные группы системы внутренних органов.

Чтобы охватить все группы мышц человека, упражнения выполняются стоя, сидя, лёжа в горизонтальной и наклонной плоскости, на коленях, в висе и в других положениях тела, что позволяет целенаправленно воздействовать и формировать определённые пропорции мышц тела человека, а также избегать отрицательного влияния чрезмерных нагрузок.

Бодибилдинг всесторонне развивает человека, способствует достижению успеха в других видах спорта и человеческой деятельности, вырабатывает уверенность в своих силах, психологическую устойчивость к различным отрицательным воздействиям внешней среды.

Занимаясь бодибилдингом можно поправить здоровье, нормализовать обмен веществ, избавиться от лишнего веса, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, избавиться от депрессии, увеличить мышечную массу или привести мышцы в тонус, не изменяя их объёма, обрести красивые формы.

В результате улучшается самочувствие, настроение ребёнок становится настоящим хозяином своего тела, потому что бодибилдинг, как ничто другое, учит ставить цели и ступень за ступенью достигать их.

Эти **особенности** бодибилдинга создают благоприятные условия для всестороннего

развития занимающихся, развития у них уверенности в себе, выработке психологической устойчивости

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бодибилдинг» – физкультурно-спортивная.

Цели программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом. Основной целью является формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучить обучающихся технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бодибилдинг» не вызывает сомнения в силу того, что одной из характерных черт нашего современного общества становится гиподинамия, т.е. недостаток движения, приводящая к нарушениям осанки, патологиям сердечно-сосудистой системы, огромному количеству простудных заболеваний, и, как следствие, быстрой утомляемости, неспособности решать поставленные задачи, невозможности учиться и работать с полной самоотдачей, добиваться высоких результатов. Система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. Одним из средств решения основных задач физического воспитания является атлетическая гимнастика - это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Здоровье и сила, красота гармонично развитого человеческого тела, хорошая координация движений и выносливость – разве не к этому должен стремиться современный человек.

Бодибилдинг вызывает все больший интерес у молодежи т.к. позволяет максимально компенсировать «двигательный голод», снимать стресс, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать иммунитет, ставить барьер на пути старости, справиться с 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.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бодибилдинг» была **использована** программа «Система строения тела» известного тренера по бодибилдингу Джо Вейдера 2004 года.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 12 лет.

Для комплектации групп по бодибилдингу по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу **допускаются все лица с 12 лет**, желающие заниматься бодибилдингом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1) *Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «**стартовый уровень**» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами бодибилдинга.

2) *Этап начальной подготовки* представляет «**базовый уровень**» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) *Учебно-тренировочный этап* представляют «**продвинутый уровень**» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бодибилдинг»: до 8 лет.

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 351, 468 часов в год, соответственно 6, 9, 12 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бодибилдинг» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Певек».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами бодибилдинга. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Личностные:

– расширение двигательного опыта за счет использования в учебном процессе разнообразных оздоровительных элементов фитнеса, шейпинга и аэробики и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального стиля жизни.

– укрепление своего здоровья;

- формирование умений выражать свои эмоции и понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности

Предметные результаты:

- научиться применять технику выполнения упражнений со снарядами (штанга, гири, гантели) и на тренажерах;
- научиться самостоятельно составлять и выполнять комплекс упражнений различной направленности для формирования потребности в красивом телосложении и крепком здоровье.
- научиться выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- научиться совершенствовать телосложение с помощью отягощений;
- смогут улучшить свою физическую подготовку;
- формирование умений демонстрировать основные позы на соревнованиях по бодибилдингу

Метапредметные:

- развитие и совершенствование индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, самореализации, формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- формирование умений проговаривать последовательность действий во время занятий;
- формирование умений организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
- формирование умений оформлять свои мысли в устной форме

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) обучающиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

1). Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (6-8 лет / 9-18 лет)	Теория (6-8 лет / 9-18 лет)	Практика (6-8 лет / 9-18 лет)	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале	1/1	1/1	-	текущий / беседа
1.2.	История развития силовых видов спорта.	1/1	1/1	-	
1.3.	Физическая культура и спорт в России.	1/1	1/1	-	
1.4.	Техника выполнения базовых упражнений	2/2	2/2	-	
1.5.	Гигиена спорта. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом	1/1	1/1	-	

1.6	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна	1/1	1/1		
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	35/26	-	35/26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	27/22	-	27/22	
2.3.	Развитие выносливости	32/24	-	32/24	
2.4.	Развитие гибкости	26/18	-	26/18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Силовой комплекс	32/32	-	32/32	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Объемноформирующий комплекс	32/32	-	32/32	
4.	Специальная техническая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	23/53	-	23/53	текущий / контрольные тренировки
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	4/4		4/4	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	8/8	-	8/8	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	4/4	1/1	3/3	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4/4	-	4/4	
	Всего	234/234	8/8	226/226	

2). Этап начальной подготовки 1 год обучения (6 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	История развития силовых видов спорта.	1	1	-	
1.3.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
1.4.	Техника выполнения базовых упражнений	2	2	-	
1.5.	Гигиена спорта. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом	1	1	-	
	Анатомия человека. Строение и	1	1		

	функционирование мышечного волокна				
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	22	-	22	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	20	-	20	
2.4.	Развитие гибкости	18	-	18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Силовой комплекс	32	-	32	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Объемноформирующий комплекс	30	-	30	
4.	Специальная техническая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	58	-	58	текущий / контрольные тренировки
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	8	-	8	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	10	-	10	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	234	10	224	

3). Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения (9 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Самоконтроль в системе занятий бодибилдингом	1	1	-	
1.3.	Спортивное питание	2	2	-	
1.4.	История развития силовых видов спорта	1	1	-	
1.5.	Способы регулирования нагрузки	1	1	-	
1.6.	Первая медицинская помощь при травмах	1	1	-	
1.7.	Правила соревнований	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	29	-	29	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	21	-	21	
2.3.	Развитие выносливости	28	-	28	
2.4.	Развитие гибкости	20	-	20	
3.	Специальная физическая подготовка				

3.1.	Силовой комплекс	45	-	45	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Объемноформирующий комплекс	38	-	38	
4.	Специальная техническая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	126	-	126	текущий / контрольные тренировки
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	8	-	8	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	10	-	10	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	351	10	341	

4). Учебно-тренировочный этап (12 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка.	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.3.	Краткий обзор развития бодибилдинга в России и за рубежом	1	1	-	
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1	1	-	
1.5.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	-	
1.6.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.	2	2	-	
1.7.	Основы техники	2	2	-	

	выполнения упражнений в бодибилдинге.				
1.8.	Планирование спортивной тренировки.	2	2	-	
1.9.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	26	-	26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	20	-	20	
2.3.	Развитие выносливости	26	-	26	
2.4.	Развитие гибкости	20	-	20	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Силовой комплекс	53	-	53	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Объемноформирующий комплекс	53	-	53	
4.	Специальная техническая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	208	-	208	текущий / контрольные тренировки
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	10	-	10	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	12	-	12	текущий / соревнования
6.2.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	6	-	6	
	Всего	468	14	454	

3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап
	6-8 лет (6 ч. в нед.)	9-17 лет (6 ч. в нед.)	1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (9 ч. в нед.)	(12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	7	8	8	12
Общая физическая подготовка	120	90	78	98	92
Специальная физическая подготовка	64	64	62	83	106

Техническая подготовка	23	53	58	126	208
Психологическая подготовка	4	4	8	8	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8
Участие в соревнованиях	8	8	10	10	12
Контрольные испытания	4	4	6	14	14
Медицинское обследование	4	4	4	4	6
Всего часов за 39 недель	234	234	234	351	468

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

для СОГ и ГНП-1:

1. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики.

Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы.

2. История развития силовых видов спорта.

История развития атлетической гимнастики. История развития тяжелой атлетики. История развития бодибилдинга. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения.

3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося.

4. Техника выполнения базовых упражнений

Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний.

5. Гигиена спорта.

Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки

6. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом. Анатомия человека.

Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля

7. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.

Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна.

для ГНП-2 и ГНП-3:

1. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом

Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в гимнастическом зале.

2. Самоконтроль в системе занятий бодибилдингом

Частота сердечных сокращений (ЧСС). Артериальное давление (АД). Период восстановления.

3. Спортивное питание.

Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Протеиновые смеси. Витамины. Запрещенные препараты.

4. История развития силовых видов спорта.

История развития атлетической гимнастики в дореволюционной России. История развития пауэрлифтинга в России. История, развитая бодибилдинга в России.

5. Способы регулирования нагрузки.

Период отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Дозировка.

6. Первая медицинская помощь при травмах.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве мышц, вывихах.

7. Правила соревнований.

Правила и организация соревнований по бодибилдингу. Правила и организация соревнований по гиревому спорту.

для УТТ:

1. Техника безопасности при занятиях бодибилдингом. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка.

Требования к спортивному залу для занятий бодибилдингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для бодибилдинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские школы спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу

3. Краткий обзор развития бодибилдинга в России и за рубежом.

Характеристика бодибилдинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бодибилдинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие бодибилдинга.

Первые соревнования по бодибилдинга за рубежом и в России. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в бодибилдинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы Мира и Европы.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для спортсмена.

Весовой режим в бодибилдинге. Допустимые величины регуляции веса тела, в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

7. Основы техники выполнения упражнений в бодибилдинге.

Техника выполнения упражнений в бодибилдинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер

возбуждения мышц при выполнении упражнений в бодибилдинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка в бодибилдинге.

Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств в бодибилдинге, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

8. Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по бодибилдингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ходьба на пятках, в полуприседе, в полном приседе, прыжки с места, бег трусцой.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, командах. Предварительная и исполнительная команды.

Гимнастика и элементы акробатики. Упражнения без предметов, акробатические упражнения: кувырки, стойки, прыжки. Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, штангой. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с ускорением, челночный бег, разновидности ходьбы и бега, подскоки и различные

прыжки, прыжки в длину, прыжковые упражнения, метания.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Широкие маховые движения рук в разных плоскостях, из разных исходных положений.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Широкие маховые движения ног в разных плоскостях, из разных исходных положений.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения, в положении лёжа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнёром.

Подтягивания, отжимания, приседания.

Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. «Полушпагаты» и «шпагаты».

Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Подтягивание на перекладине различным хватом. Приседание на одной ноге.

Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла).

Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену. Вис на турнике с различным хватом.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов бодибилдинга, специальной выносливости, силы, фундаментальной силы мышечных объемов, дефиниции, симметрии и сенарации мышц. Упражнение на развитие ловкости. Прыжки в высоту, с места, с высоты вниз с последующим выпрыгиванием. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лёжа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Комплексы упражнений с гантелями, гириями, штангой для развития силовой выносливости.

Подготовительные комплексы по дням недели. Основной силовой комплекс. Основной объемноформирующий комплекс.

Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания.

Индивидуальные тренировочные программы. Чередование тренировочных программ:

- программа тренировки силы;
- программа наращивания мышечной массы;
- программа тренировки выносливости.

Техническая подготовка

Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Дж. Вейдера. Примерные комплексы представлены в приложении № 1.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Поэтому в занятия необходимо вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и др.).

К числу главных методов психологической подготовки относятся словесные беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации

через игру.

Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня. Привлечение к судейству соревнований.

Контрольные испытания

Выполнение контрольных упражнений: жим, присед, тяга, подтягивание, отжимание.

Медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Медицинское обследование воспитанники проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Это позволяет следить за динамикой уровня состояния здоровья и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся;
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

Формами промежуточной аттестации являются:

1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований.

3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. бег на 20 м;
2. прыжки в длину с места;
3. сгибание рук в упоре лежа
4. челночный бег 3x10 м;
5. бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы
6. полуприсед, кол-во раз за 4 мин
7. наклон назад из положения лежа на животе, кол-во раз за 2 мин.
8. наклон из положения стоя, см
9. мах ногами из положения лежа, кол-во раз за 4 мин.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Техническая подготовка.

1. жим штанги лежа (кг)
2. присед с весом (кг)
3. становая тяга (кг)

Упражнения выполняются по правилам соревнований по бодибилдингу.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	практика										
7	Участие в соревнованиях	10			2		2	3		3	
8	Контрольные испытания	6					2	1		1	2
9	Медицинское обследование	4	2								2
11	ИТОГО	234	26	26	26	27	26	24	26	26	27

3. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (тренировочная нагрузка 9 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	8	2	1	1	1		1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	98	12	13	12	12	10	8	11	9	11
3	Специальная физическая подготовка	83	9	10	9	10	8	8	11	9	9
4	Техническая подготовка	126	14	15	14	14	13	14	16	12	14
5	Психологическая подготовка	8			2		2	2		2	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	10			2		2	3		3	
8	Контрольные испытания	14					3	4		3	4
9	Медицинское обследование	4	2								2
11	ИТОГО	351	39	39	40	40	39	36	39	39	40

4. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	12	2	2	1	1	1	1	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	92	13	13	10	11	8	7	12	8	10

3	Специальная физическая подготовка	106	10	13	12	12	11	12	14	12	10
4	Техническая подготовка	208	24	25	24	24	23	21	24	21	21
5	Психологическая подготовка	10			2	1	2	2	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	8			1		2	2		2	1
7	Участие в соревнованиях	12			2		2	3		3	2
8	Контрольные испытания	14				3	4			3	4
9	Медицинское обследование	6	3								3
11	ИТОГО	468	52	53	52	52	53	48	53	52	53

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса на отделении бодибилдинга:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Формы организации деятельности детей:

- индивидуальная
- парная.

При организации детей во время занятий используются **методы:**

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- исследовательский

Технологии:

- игровые
- здоровьесберегающие
- педагогика сотрудничества.

Основной формой проведения занятия является **тренировочное занятие.**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Режим занятий:

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 3 раза в неделю	9	351
Учебно-тренировочные группы	1-5 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

Ожидаемые результаты:

осознание российской гражданской идентичности,
сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,
готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,
наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

9. Материально-технические условия реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Диски для штанги разного веса комплект (200-300кг)	штук	4
3.	Гриф для штанги V-образный диаметр 2,5*115 см	штук	2
4.	Гриф для штанги диаметр 2,5*150 см	штук	2
5.	Гриф для штанги диаметр 2,5*183 см	штук	3
6.	Гантели разборные 15 кг, 20 кг, 25 кг, 30 кг	комплект	2
7.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
8.	Горизонтальная скамья для жима	штук	1
9.	Скамья наклонная положительный и отрицательный угол для жима	штук	1
10.	Стойка под штангу для жима лежа	штук	2
11.	Стойка под штангу для приседания	штук	1
12.	Турник + пресс + брусья	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
13.	Скамейка 3м.	комплект	2
14.	Станок для бицепса или, по-другому, "лавка Скотта"	штук	1
15.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
16.	Мат гимнастический	штук	4
17.	Мяч теннисный	штук	2
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Скакалка гимнастическая	штук	15
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Весы до 150 кг	штук	1
22.	Стенд информационный	штук	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

Кадровое обеспечение программы: программу реализует тренер-преподаватель

10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной

подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.

Акопянц М.Б. Мы атлеты. – М.: Просвещение, 1994

Волховских Р.Н. Атлетизм. История и основы техники упражнений силовых единоборств. Мультимедийная лекция.- Малаховка, 2003

Гусев Е.И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – Минск: Харвест, 2002

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001

Дж. Вейдер Бодибилдинг. Фундаментальный курс. – М.: Терра-спорт 1997

Дж. Вейдер Система строения тела. – М.: Физкультура и спорт, 2004

Курт Брунгардт Идеальные мышцы рук. – Минск: Попурри, 2003

Мамонов В. Атлетическая гимнастика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001

Оскар Хейденштам Бодибилдинг для начинающих. – М.: ИТД «Гранд», 2002

Романовский В.Е., Руденко Е.И. Бодибилдинг для всех. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003

Поурочные планы учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие № 1

Задачи: инструктаж по правилам техники безопасности, ознакомление с планом эвакуации, противопожарными правилами.

Учебно-тренировочное занятие № 2

Задачи: изучить понятие бодибилдинга, ознакомить учащихся с содержанием занятий.

Структура занятий: подготовительная, основная, заключительная части. Разминка проводится с целью подготовки организма ребёнка к физическим нагрузкам. Основная часть проводится в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть служит для восстановления организма после нагрузки, в которой используются дыхательные упражнения, упражнения статического характера, элементы йоги и др.

Учебно-тренировочное занятие № 3

Задачи: познакомить со стилями аэробики. Сдача контрольных нормативов.

Учебно-тренировочное занятие № 4

Задачи: обучение базовым шагам аэробики в низкой интенсивности (ходьба, бег, прыжок ноги врозь, скрестный шаг). Развивать координационные способности.

Подготовительная часть: разминка;

Основная часть: техника выполнения шаговых упражнений (базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с движением рук).

Силовые упражнения: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 5

Задачи: обучение базовым шагам аэробики в низкой интенсивности (ходьба, бег, прыжок ноги врозь, скрестный шаг). Развивать координационные способности.

Подготовительная часть: разминка;

Основная часть: техника выполнения шаговых упражнений (базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с движением рук).

Силовые упражнения: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 6

Задачи: обучение базовым шагам аэробики в низкой интенсивности (ходьба, бег, прыжок ноги врозь, скрестный шаг). Развивать координационные способности.

Подготовительная часть: разминка;

Основная часть: техника выполнения шаговых упражнений (базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с движением рук).

Силовые упражнения: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 7

Задачи: обучение базовым шагам аэробики в низкой интенсивности (ходьба, бег, прыжок ноги врозь, скрестный шаг). Развивать координационные способности.

Подготовительная часть: разминка;

Основная часть: техника выполнения шаговых упражнений (базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с движением рук).

Силовые упражнения: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 8

Задачи: обучение базовым шагам аэробики в низкой интенсивности (ходьба, бег, прыжок ноги врозь, скрестный шаг). Развивать координационные способности.

Подготовительная часть: разминка;

Основная часть: техника выполнения шаговых упражнений (базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с движением рук).

Силовые упражнения: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 9

Задачи: обучение базовым шагам аэробики в низкой интенсивности (ходьба, бег, прыжок ноги врозь, скрестный шаг). Развивать координационные способности.

Подготовительная часть: разминка;

Основная часть: техника выполнения шаговых упражнений (базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с движением рук).

Силовые упражнения: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 10

Задачи: закрепить технику выполнения базовых шагов. Развивать выносливость.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: повторить технику выполнения шаговых упражнений, и следить за техникой выполнения.

Силовые упражнения: для мышц рук (бицепс, трицепс), упражнения для мышц бедра.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 11

Задачи: изучить базовый комплекс упражнений на степе, развить координационные способности.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: базовому комплексу на степе и следить за техникой выполнения.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 12

Задачи: изучить базовый комплекс упражнений на степе, развить координационные способности.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: базовому комплексу на степе и следить за техникой выполнения.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 13

Задачи: изучить базовый комплекс упражнений на степе, развить координационные способности.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: базовому комплексу на степе и следить за техникой выполнения.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 14

Задачи: изучить базовый комплекс упражнений на степе, развить координационные способности.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: базовому комплексу на степе и следить за техникой выполнения.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц)

Учебно-тренировочное занятие № 15

Задачи: закрепить технику выполнения упражнений на степе,

координационные способности.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: базовому комплексу на степе и следить за техникой выполнения.

Самостоятельная работа на степе.

Заключительная часть: стретчинг (упражнения на растяжку мышц). Выполнение дыхательных упражнений.

Учебно-тренировочное занятие № 17

Задачи: обучить технике выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силовую выносливость.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу и йога для начинающих.

Заключительная часть: совершенствовать комплекс упражнений йога для начинающих.

Учебно-тренировочное занятие № 18

Задачи: обучить технике выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силовую выносливость.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу и йога для начинающих.

Заключительная часть: совершенствовать комплекс упражнений йога для начинающих.

Учебно-тренировочное занятие № 19

Задачи: обучить технике выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силовую выносливость.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу и йога для начинающих.

Заключительная часть: совершенствовать комплекс упражнений йога для начинающих.

Учебно-тренировочное занятие № 20

Задачи: обучить технике выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силовую выносливость.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу и йога для начинающих.

Заключительная часть: совершенствовать комплекс упражнений йога для начинающих.

Учебно-тренировочное занятие № 21

Задачи: совершенствовать технику выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силу мышц груди.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу силовые упражнения для мышц груди: жим, разводка, «пуловер», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц туловища.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочное занятие № 22

Задачи: совершенствовать технику выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силу мышц груди.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу силовые упражнения для мышц груди: жим, разводка, «пуловер», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц туловища.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочное занятие № 23

Задачи: совершенствовать технику выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силу мышц груди.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу силовые упражнения для мышц груди: жим, разводка, «пуловер», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц туловища.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочное занятие № 24

Задачи: совершенствовать технику выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силу мышц груди.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу силовые упражнения для мышц груди: жим, разводка, «пуловер», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц туловища.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочное занятие № 25

Задачи: совершенствовать технику выполнения упражнений в комплексе шейпинг - тренировки (катаболическая). Развивать силу мышц груди.

Подготовительная часть: разминка.

Основная часть: выполнение комплекса по шейпингу силовые упражнения для мышц груди: жим, разводка, «пуловер», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц туловища.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на гибкость.

**Контрольно-переводные нормативы по физической, технической подготовке
по годам обучения на конец учебного года (девушки)**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Бег 20м, с	4,5	4,3	4,0	3,8	3,7	3,7	3,7
2.	Прыжок в длину с места, см	155	160	180	195	205	205	207
3.	Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	3	5	6	8	9	10	15
4.	Челночный бег 3по 10м, с	8,7-9,2	8,3-8,6	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,3-7,7
5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, м	4,0	5,5	6,0	5,0	6,5	7,5	7,5
6.	Полуприсед, кол-во раз за 4 мин.	-	80	90	100	120	140	150
7.	Наклон назад из положения лежа на животе, кол-во раз за 2 мин.	-	40	50	60	70	85	100
8.	Наклон из положения стоя, см	-	5	8	10	15	18	20
9.	Мах ногами из положения лежа, кол-во раз за 4 мин.	-	40	50	65	75	90	110

**Контрольно-переводные нормативы по физической, технической подготовке
по годам обучения на конец учебного года (юноши)**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Бег 20м, с	4,2	4,0	3,9	3,9	3,8	3,6	3,6
2.	Прыжок в длину с места, см	160	174	190	195	205	210	215
3.	Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	10	15	20	20	25	30	35
4.	Челночный бег 3по 10м, с	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,2-7,6
5.	Бросок набивного мяча (1кг) вперед из-за головы, м	6,5	8,5	8,0	7,5	9,5	9,5	9,5
6.	Полуприсед, кол-во раз за 4 мин.	-	90	100	120	140	150	155
7.	Наклон назад из положения лежа на животе, кол-во раз за 2 мин.	-	50	60	70	85	100	110
8.	Наклон из положения стоя, см	-	8	10	15	18	20	30
9.	Мах ногами из положения лежа, кол-во раз за 4 мин.	-	50	65	75	90	110	120

10.	Жим штанги лежа (кг)				65			
11.	Присед с весом (кг)				75			
12.	Становая тяга (кг)				90			