

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Волга»**

<p>ПРИНЯТО На Педагогическом совете от « ____ » _____ 20__ г. протокол № ____</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ Гришанов А. В. « ____ » _____ 20__ г. Приказ директора от _____ г. № ____</p>
---	--

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**Базового уровня**

**Вид спорта: БОДИБИЛДИНГ**

**(атлетическая гимнастика)**

Срок реализации программы – 6 лет.

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель:

Вихарев Сергей Анатольевич

Рецензенты:

Агусева Марина Анатольевна

Зам. Директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

**Воротынец 2019 г.**

# Оглавление

Оглавление.....	2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	22
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	22
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	26
3.2.1 Теоретические основы физической культуры и спорта.....	26
3.2.2 Физическая подготовка в бодибилдинге.....	29
3.2.3 Техническая подготовка.....	32
3.2.4 Тактическая подготовка в бодибилдинге.....	36
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	38
3.4 Методические материалы.....	38
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	39
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	43
3.7 Психологическая подготовка.....	44
3.8 Восстановительные мероприятия.....	45
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	47
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	50
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	50
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	57
5.3 Бланк протокола.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 ВВЕДЕНИЕ

Настоящие положение разработано с целью установления единых подходов к разработке и написанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в МАУ ДО ФОК «Волга» и экспертной оценке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и предпрофессиональных программ на соответствие нормативной базе. Требования призваны выделить основные отличия, образовательных программ в соответствии с действующим законодательством от любых других документов, а также от других видов образовательных программ, дифференцировать программы по направленностям и видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта бодибилдинг для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

А также, уставом МАУ ДО ФОК «Волга».

Настоящая Программа учитывает:

1. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля: психофизические,

возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Образовательная программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи № 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч.1), ст. 7598).

## **1.2. Аннотация программы**

Примерная программа подготовки по бодибилдингу и атлетической гимнастике для учреждений дополнительного образования, содержит нормативную и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки атлетов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах бодибилдинга учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «бодибилдинг». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учебном учреждении.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, пауэрлифтинга.

### **1.3. Направленность программы:**

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная по уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

#### **Цели:**

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;

#### **Задачи:**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего

образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей и взрослого населения, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов, что позволяет предложить тренеру единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в системе подготовки спортсмена.

#### **1.4. Характеристика вида спорта**

Бодибилдинг (с английского языка *bodybuilding*, *body*- тело, *building*-строить) это силовой вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований. Основными средствами бодибилдинга являются различные физические упражнения со свободным весом, на тренажерах, с собственным весом тела. Упражнения на гибкость и выносливость, а также упражнения на развитии скоростно-силовых качеств. Большое значение имеют силовые базовые упражнения из пауэрлифтинга, такие как жим штанги лежа, приседания со штангой на спине, становая тяга. Эти упражнения являются основополагающим для дальнейшего совершенствования и формирования мышечного корсета. Поэтому бодибилдинг неразрывно связан с другими силовыми видами спорта.

Соревновательный бодибилдинг-это спорт, где судьи на основании эстетичности, объёма и качества физического развития спортсмена, который демонстрирует их путём позирования, определяют лучшего культуриста.

Соревнования по классическому бодибилдингу включают в себя три раунда. В первом отборочном раунде необходимо показать обязательные позы. Это двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди, грудь - бицепс

сбоку, двойной бицепс сзади, широчайшие мышцы спины сзади, трицепс сбоку и пресс-бедро. Во втором раунде спортсмены показывают произвольную программу. Финал включает как обязательное, так и свободное позирование.

Категории в бодибилдинге:

- Классический бодибилдинг (весовые категории)
- Бодифитнес (весовые категории)
- Фитнес-бикини (ростовые категории)
- Менс физик (соотношение роста и веса)
- Фитнес (возрастные категории)

В настоящее время бодибилдинг (атлетическая гимнастика, атлетизм, культуризм) признан самым популярным и общедоступным видом спорта с целью оздоровления и поддержания здоровья. А также для достижения высших результатов и профессиональной деятельности.

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

Все это делает бодибилдинг одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей бодибилдинга, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Бодибилдинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

## 1.5 Минимальный возраст для зачисления на этапы.

Минимальный и максимальный возраст детей для зачисления на обучение

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления
1 год обучения БУ-1	10-11 лет	12 лет
2 год обучения БУ-2	11-12 лет	13 лет
3 год обучения БУ-3	12-13 лет	14 лет
4 год обучения БУ-4	13-14 лет	15 лет
5 год обучения БУ-5	14-15 лет	16 лет
6 год обучения БУ-6	15-16 лет	17 лет

## 1.6 Минимальный и максимальное количество детей для зачисления на обучение

Период обучения	Минимальная наполняемость в группу	Максимальная наполняемость в группу
1 год обучения БУ-1	8	18
2 год обучения БУ-2	8	18
3 год обучения БУ-3	7	17
4 год обучения БУ-4	7	17
5 год обучения БУ-5	6	16
6 год обучения БУ-6	6	16

## 1.7 Условия реализации программы:

Срок обучения 6 лет.

Форма обучения: Очная

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: бодибилдинг

Тип программы: предпрофессиональный.

Программа предусматривает один уровень сложности - базовый.

Особые условия:

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям бодибилдингом детей, подростков, юношей и девушек, а так же спортсменов по возрасту от 10 до 17 лет, перешедших из других видов спорта, проявивших



способности и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности. Участник программы должен проходить по состоянию здоровья (иметь справку из больницы).

Так же необходимо выполнять требования приемных нормативов для зачисления в группы.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и собственно-силовые способности.

### **Таблица приемных нормативов**

#### 1. Нормативы общей физической подготовки для базового уровня 1 года обучения

Для зачисления						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	10-12	13-15	16-17	10-12	13-15	16-17
Бег 100 м (сек)	15.00	14.80	14.60	16.00	15.80	15.60
Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	155	160	165
Отжимания из упора лежа (раз)	5	7	9	3	4	5
Пресс за 1 минуту (раз)	30	35	40	25	30	35

#### 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 2 года обучения

Для зачисления						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	10-12	13-15	16-17	10-12	13-15	16-17
Бег 100 м (сек)	14.80	14.60	14.40	15.80	15.60	15.40
Прыжок в длину с места (см)	175	180	185	160	165	170
Отжимания из	10	15	20	7	9	11

упора лежа (раз)						
Пресс за 1 минуту (раз)	38	40	43	35	37	39
СФП						
Жим штанги лежа техника упражнения						
Классическая становая тяга техника упражнения						
Приседания со штангой на спине в средней стойке техника упражнения						

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 3 года обучения

Для зачисления						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	10-12	13-15	16-18	10-12	13-15	16-17
Бег 100 м (сек)	14.50	14.30	14.10	15.50	15.30	15.10
Прыжок в длину с места (см)	175	180	185	170	172	175
Подтягивания на высокой перекладине (юноши) Отжимание из упора лежа(девушки)	6	8	10	12	15	17
Пресс за 1 минуту (раз)	42	47	50	40	42	44
СФП						
Техника подтягивания широким хватом/Тяга блока к груди техника упражнения						
Техника румынской тяги со штангой						
Жим штанги лежа 40% от веса тела на 8 повторений						
Техника приседаний со штангой на спине						

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 4 года обучения

Для зачисления		
Виды испытаний	Юноши (возраст)	Девушки (возраст)

	-	13-15	16-17	-	13-15	16-17
Бег 100 м (сек)	-	14.30	14.10	-	15.30	15.10
Прыжок в длину с места (см)	-	185	190	-	175	178
Подтягивания на высокой перекладине (юноши) Отжимание из упора лежа(девушки)	-	8	10	-	16	18
Пресс за 1 минуту (раз)	-	47	50	-	42	44
<b>СФП</b>						
Техника выпадов со штангой						
Приседания со штангой на спине 70% от своего веса тела на 8 повторения						
Техника тяга штанги в наклоне обратным хватом						
Жим штанги лежа 70% от своего веса на 1 повторение						

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 5 года обучения

Для зачисления						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	10-12	13-15	16-17	10-12	13-15	16-17
Бег 100 м (сек)	-	13.80	13.60	-	14.80	18.70
Прыжок в длину с места (см)	-	205	210	-	180	182
Подтягивания на высокой/низкой перекладине (раз)	-	11	13	-	15	17
Пресс за 1 минуту (раз)	-	50	52	-	45	46
<b>СФП</b>						
Техника румынской тяги со штангой/гантелями 50% от веса тела на 8 повторений						

Техника армейского жима стоя
Жим штанги лежа вес тела на 1 повторение
Приседание со штангой на спине свой вес тела на 1 повторение

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 6 года обучения

Для зачисления						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	10-12	13-15	16-17	10-12	13-15	16-17
Бег 100 м (сек)	-	13.60	13.40	-	14.60	14.40
Прыжок в длину с места (см)	-	210	215	-	186	188
Подтягивания на высокой/низкой перекладине (раз)	-	12	14	-	18	22
Пресс за 1 минуту (раз)	-	50	52	-	48	49
СФП						
Становая тяга 110 % от своего веса тела на 1 повторение						
Приседание со штангой на спине свой вес тела на 8 повторений						
Жим штанги лежа свой вес тела на 3 повторения						

Место проведения занятий: тренажерный зал.

Материально-техническая база:

1. Тренажеры.
2. Штанги большие.
3. Штанги маленькие.
4. Диски для штанги разного веса.
5. Гири 16,24,32 кг.
6. Гантели разного веса.
7. Скакалки гимнастические.

8. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
9. Секундомер.
10. Рулетка.
11. Пояса атлетические
12. Кистевые бинты
13. Эластичные бинты

### **1.8 Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. Обязательные предметные области - теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта;
2. Вариативные предметные области - различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование.

#### **Результатом освоения Программы является:**

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий бодибилдингом;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

#### **В предметной области «вид спорта»:**

-развитие силовых способностей

-овладение основами техники упражнений в бодибилдинге

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований техники безопасности при занятиях бодибилдингом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

#### **В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

-знание названий и устройства спортивного и специального оборудования при занятиях бодибилдингом ;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **1.9 План теоретических занятий**

Для всех учебных групп базового уровня обучения:

1.Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

2.Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

3.Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бодибилдингу

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

5.Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

6.Международная и национальная федерация бодибилдинга.

7.Выдающиеся атлеты, их победы и достижения.

8.Задачи дальнейшего развития бодибилдинга в России.

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

10.Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

11.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

12.Значение закаливания для юных атлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

13.Режим юного атлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного атлета.

14.Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

15.Питание. Энергетическая сущность питания. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.

16.Явление задержки дыхания и натуживания.

17.Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства.

18.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

19.Разминка на занятиях и соревнованиях.

20Требования техники безопасности на занятиях.

21. Овладение основами техники и тактики. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

В конце учебного года проводится тестирование по перечисленным выше темам для определения уровня знаний занимающихся.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных организациях планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика



распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей, бодибилдинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения базовых и изолированных упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Учебный план строится из расчета 42 недели.

Период обучения	Количество часов в неделю
1 год обучения БУ-1	252
2 год обучения БУ-2	
3 год обучения БУ-3	336
4 год обучения БУ-4	
5 год обучения БУ-5	420
6 год обучения БУ-6	

Учебный план  
по образовательной программе общеразвивающего базового и/или углубленного  
уровня в области физической культуры и спорта  
по виду спорта" \_\_\_\_\_"

**«УТВЕРЖДАЮ»**

ДИРЕКТОР МАУ ДО ФОК «Волга»

А. В. Гришанов \_\_\_\_\_ (подпись)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019год.

### 3.1 Календарный учебный график

Условные обозначения:	Норма часов	Теоретические знания	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная и итоговая аттестация	Каникулы
	<b>Н</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>К</b>



### 3.2 План учебного процесса (базовый уровень)

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		<b>2016</b>	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1412	176	176	236	236	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	202	25	25	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	604	75	75	101	101	126	126
1.3	Вид спорта	606	76	76	101	101	126	126
2.	Вариативные предметные области	504	63	63	84	84	105	105
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	302	38	38	50	50	63	63
2.2	Спортивное и специальное оборудование	202	25	25	34	34	42	42
3.	Самостоятельная работа	80	10	10	13	13	17	17
4.	Аттестация	20	3	3	3	3	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация	16	3	3	3	3	4	-
4.2.	Итоговая аттестация	4						4

ДИРЕКТОР МАУ ДО ФОК «Волга»  
 А. В. Гришанов \_\_\_\_\_ (подпись)  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019год.

**3.3 Расписание учебно-тренировочных занятий**  
 на \_\_\_/\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)

Вид спорта	Место проведения	Ф.И.О. тренера	Часов в неделю		Группа	Дни недели					
						понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Бодибилдинг	Тренажерный зал	Вихарев Сергей Анатольевич	1	6	<b>БУ-1 03/05</b>	15.30-17.00		15.30-17.00		15.30-17.00	
				6	<b>БУ-1 02/04</b>	17:15-18:45		17:15-18:45		17:15-18:45	
				6	<b>БУ-1 02/04</b>	19.00-20.30		19.00-20.30		19.00-20-30	

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технической подготовке предусматривается изучение техники силовых базовых упражнений, приседа, тяги, жима лежа, а также изолированных упражнений на тренажерах и со свободными весами. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими бодибилдингу, общая – средствами других видов деятельности. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике бодибилдинга. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ бодибилдинга, овладения двигательной культурой базовых упражнений.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся бодибилдингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

**На учебных занятиях** изучают, различные элементы техники упражнений, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Учебно-тренировочные** занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

**Контрольные занятия** проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсменов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных атлетов (Таблица 1)

Таблица 1

Классификация видов обучения

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающий	Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированный	Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкалам) 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемный	Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса обучения).

3. Рефлексиование результатов освоения учебного материала (рефлексия).



Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств

## **3.2 Рабочие программы по предметным областям**

### **3.2.1 Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как история ФК и С, история развития бодибилдинга в России и за рубежом, краткие сведения о строении и функциях организма ,гигиена ,закаливание ,режим, врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях в тренажерном зале и др.

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

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

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

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

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по бодибилдингу.

#### **Краткий обзор развития бодибилдинга в России и за рубежом**

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

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Международная и национальная федерация бодибилдинга.

Отечественные атлеты - участники чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся атлеты, их победы и достижения.

Задачи дальнейшего развития бодибилдинга в России.

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

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий силовым троеборьем. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

**Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

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

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

Значение закаливания для юных атлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

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

Весовой режим атлета. 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.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания атлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим атлета.

**Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для атлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий бодибилдингом. 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.

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

## **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых атлету. Понятие о силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях бодибилдингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Энерготраты атлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния атлета в период подготовки и во время соревнований.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, скамья для жима лёжа, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

### **3.2.2 Физическая подготовка в бодибилдинге.**

Общая физическая подготовка спортсмена осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

## **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

-Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

-Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

-Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра.

### Общеразвивающие упражнения с предметом:

-упражнения со скакалкой;

-с гимнастической палкой;

-с набивными мячами.

Упражнения из акробатики:

-кувырки;

-стойки;

-перевороты.

Лёгкая атлетика:

-бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

-прыжки в длину с места и разбега;

-прыжки в высоту с места;

-метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

-баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

-спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

-игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

(сенситивные периоды)

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная становая сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. качества (прыжки в длину с места)	Выносливость			
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500м)	Гибкость (наклоны вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Юноши</i>							
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<i>Девушки</i>							
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					

16-17	++++						++++
-------	------	--	--	--	--	--	------

*Примечание.* ++ *Критические периоды низкой чувствительности.* ++  
+ *Критические периоды средней чувствительности.* ++++ *Критические периоды высокой чувствительности.*

### **3.2.3 Техническая подготовка**

Техническая подготовка состоит из изучения и выполнения упражнений на определенные мышечные группы согласно сплит программы. Сплит программа включает в себя упражнения, которые в недельном микроцикле делятся на мышечные группы. Например в первую тренировку выполняются упражнения для мышц спины и рук, вторую для мышц груди и дельтовидных мышц, а третья тренировка на мышцы ног. Так же используется комплексные тренировки, в которой выполняются упражнения на все мышечные группы.

Упражнения выполняются с использованием метода подходов. Подход, серия или сет – это ряд повторений одного упражнения, выполненных без паузы между ними. В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать от одного и более повторений.

- 2-4 повторения – наращивание силы без роста мышечной массы.
- 6-9 повторений – заметный рост силы и максимальный прирост мышечной массы.
- 10-15 повторений – небольшой рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость.
- 20-25 повторений – мышечная выносливость (число повторений может возрастать до 50).
- 75-100 повторений – выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также большой мышечной выносливости.

Эффективным методом в занятиях бодибилдингом является метод 4-х этапов. Он основывается на оптимальном количестве повторений и умении подобрать рабочий вес. Рабочий вес – это такой вес, который позволит выполнить упражнение в одном подходе так, чтобы последние 1-2 повторения давались с ощутимым трудом, но без явных технических погрешностей.



Оптимальное количество повторений на одну мышечную группу не должно превышать 45-80 повторений. После выполнения указанного количества повторений, в мышцах накапливается утомление, и, как следствие, вызываются значительные физиологические сдвиги, которые являются основой пластических процессов, то есть роста объемов мышечной массы и соответственно силовых показателей. Повышаются восстановительные возможности организма. Выдерживая этот принцип, вы будете прогрессировать и не перетренируетесь.

Базовые упражнения в бодибилдинге:

- 1.Приседания со штангой на плечах и на груди.
- 2.Жим штанги лежа на горизонтальной и наклонных скамьях.
- 3.Становая тяга и ее варианты
- 4.Подтягивания в различных хватах.

Базовые упражнения являются основополагающими, многосуставными упражнениями, в которой задействовано большое количество мышечных групп. Изучению технике этих упражнений на начальных этапах обучения стоит уделять большое количество времени, так как они являются самыми травма опасными.

### **Упражнения на различные мышечные группы**

#### **для составления сплит программ :**

Упражнения для мышц груди:

- Жим штанги лежа на горизонтальной скамье
- Жим штанги лежа на наклонной скамье
- Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье
- Разведение рук с гантелями в стороны лежа на наклонной скамье
- Отжимание на брусьях
- Пуловер лежа на прямых руках

Упражнения для мышцы плеч:

- Классический жим (армейский)
- Подъемы гантелей через стороны в положении стоя
- Жим штанги из-за головы
- Разведение гантелей через стороны в наклоне

- Жим гантелей над головой
- Тяга штанги перед собой
- Фронтальные подъемы гантелей
- Различные разведения на дельтовидные мышцы в тренажере

Упражнения для мышцы спины:

- Подтягивания
- Тяга верхнего блока на тренажере
- Тяга штанги к поясу в наклоне
- Тяга гантели одной рукой в наклоне
- Разгибание туловища (гиперэкстензии)
- Наклоны со штангой на плечах
- Пулловер стоя
- Горизонтальная тяга к поясу
- Пулловер лежа

Упражнения для мышцы пресса:

- Подъем туловища на наклонной скамье
- Подъем прямых ног на наклонной скамье
- Повороты туловища в положении сидя
- Сгибание туловища на верхнем блоке
- Скручивания лежа

Упражнения для мышцы бицепса:

- Сгибание рук со штангой стоя
- Концентрированное сгибание одной руки с гантелью
- Сгибание рук со штангой обратным хватом в положении стоя
- Сгибание рук с гантелями
- Молоты стоя
- Сгибание рук в тренажере
- Сгибания рук с веревками стоя

Упражнения для мышцы предплечья:

- Сгибание рук в запястьях со штангой хватом снизу

- Сгибание рук в запястьях со штангой хватом сверху
- Сгибание рук в запястьях гантелями

Упражнения для мышцы трицепса:

- Разгибание рук со штангой, гантелями (французский жим стоя)
- Разгибание рук со штангой гантелями (французский жим сидя)
- Разгибание рук вверх лежа гантелями (французский жим лежа)
- Разгибание рук вниз на тросовом тренажере
- Разгибание руки из за головы с гантелью
- Отжимания из упора сзади
- Отжимание в узкой стойке

Упражнения для мышцы бедра:

- Приседания со штангой на плечах
- Фронтальные приседания
- Приседания с гантелями
- Становая тяга
- Румынская тяга
- Жим ногами
- Разгибание ног в коленях на тренажере
- Болгарские выпады
- Сгибание ног в коленях на тренажере
- Сгибание ног в коленях с гантелью лежа
- Выпады

Упражнения для мышцы голени:

- Подъем на носки в положении стоя
- Подъемы на носки в лежа в жиме ногами
- Попеременные подъемы на носки
- Подъем на носки в положении сидя
- Подъем на носки в положении лежа

Упражнения для мышцы трапеции:

- Тяга штанги к подбородку в положении стоя

- Подъем плеч со штангой в опущенных руках (шраги)
- Подъем плеч с гантелями в опущенных руках (шраги)
- Подъем плеч в тренажере Смитта

Во втягивающие, восстановительные, предсоревновательные периоды, а так же во время изучения упражнений используются круговые тренировки на большое количество повторений. В базовый, контрольно-подготовительный и соревновательный периоды используются различные сплит программы на большое и малое количество повторений с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

### **3.2.4 Тактическая подготовка в бодибилдинге.**

Тактическая подготовка в бодибилдинге начинается со второго года обучения и строится индивидуально каждому спортсмену на различных ее этапах и на момент сезона соревновательных выступлений.

Периодизация является основой в бодибилдинге. Существует несколько крупных этапов в подготовке к соревнованиям.

1. Этап набора силы мышц, в котором используются базовые упражнения из пауэрлифтинга и бодибилдинга.

2. Этап набора мышечной массы, используются все средства бодибилдинга, а так же корректируется питание в сторону профицита калорий.

3. Этап «сушки тела», в основе которого лежат силовые тренировки, кардио нагрузка и дефицит калорий за счет правильных монопродуктов.

Каждый из периодов длится от одного до трех месяцев и зависит от соревнований, и уровня подготовки спортсмена.

В каждом этапе в подготовке спортсмена используются различные тактико-тренировочные приемы и принципы.

Основные тренировочные принципы в бодибилдинге:

1. Принцип изоляции
2. Принцип множественных сетов
3. Принцип пирамиды
4. Принцип форсированных повторений

5. Принцип суперсетов
6. Принцип затяжных сетов (комбинированные сеты)
7. Сплит-тренинг, или принцип отдельной тренировки
8. Вариативный принцип
9. Принцип продуктивности
10. Принцип флэшинг
11. Принцип негативных повторений
12. Принцип подход – пауза – подход
13. Инстинктивный принцип
14. Принцип непривычного напряжения
15. Принцип возрастающей эффективности
16. Принцип визуализации

Основные тренировочные приёмы в бодибилдинге:

1. Жжение
2. Изометрические напряжения
3. Скоростная тренировка
4. Предварительное утомление
5. Ступенчатые сеты
6. Постоянное напряжение
7. Пиковое сокращение
8. Частичные повторения
9. Трисет
10. Гигантский сет
11. Двойной сплит
12. Тройной сплит
13. Читинг
14. Качественная тренировка
15. Стяджеред (чередование)
16. Приоритетность

Данные принципы и приемы подбираются тренером индивидуально каждому спортсмену в зависимости от физических данных, с целью увеличить интенсивность, качество и объем каждой отдельной тренировки.

Непосредственно перед соревнованиями отрабатываются навыки позирования, подбирается выбор музыкального сопровождения, образ и грим.

К тактике относится поведение за день до соревнований и утром перед выходом на сцену - все, что гарантирует успешное выступление. Здесь важна правильная и качественная углеводная загрузка, а также грамотный слив воды. Все подбирается каждому спортсмену индивидуально в зависимости от его спортивной формы и физического состояния.

### 3.3 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10
Общее количество часов в год	252	336	420
Общее количество занятий в год	126	126	168

### 3.4 Методические материалы

#### Основы техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге

##### Для базового уровня.

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 спортсмена. 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 базовых упражнений.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Особенности техники выполнения упражнения со штангой и гантелями: 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.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений в базовых упражнениях. 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 спортсмена, необходимых для успешного выполнения упражнений в бодибилдинге. Взаимосвязь гибкости и амплитуды подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

### **3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить.

Одаренность явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой.

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил.. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.



## **Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на

проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность- фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### **3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Общие требования безопасности:

- Занятия по бодибилдингу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных

случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

- Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Для занятий бодибилдингом обучающиеся должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.
- О каждом несчастном случае во время занятий тренер – преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.
- К лицам, получившим травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий обучающихся.
- Каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.
- Особое внимание на занятиях тренер преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.
- После окончания занятия тренер-преподаватель должен проветрить спортивный зал;

### **3.7 Психологическая подготовка.**

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на атлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### **3.8 Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие

интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Психологические* - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.).

*Гигиенические* - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологические* средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых

педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод



постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке атлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **Виды воспитания**

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в бодибилдинге; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям бодибилдинга.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

### **План воспитательных и культурно-массовых мероприятий**

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться различным соревнованиям (прием норм ГТО, жим штанги лежа, Русскому жиму, подъем штанги на бицепс и др.). Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Во время теоретических занятий проводить научно-исследовательскую работу с ребятами, (например по докладам ) по различным темам касающиеся

вида спорта и учебной программы. Каждый ребенок самостоятельно готовится к занятию, готовит материал дома, затем рассказывает его на занятии. Такой вид работы поддерживает их стремление к самостоятельному обучению и освоению материала.

Выезды на различные мероприятия, выставки, экскурсии, крупные соревнования, кинотеатры.

Организация встреч, мастер классов с именитыми спортсменами и специалистами района, области.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

-промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки- переводные испытания;

-итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения программы- итоговые испытания;

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (НАЧАЛО ГОДА), КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (КОНЕЦ ГОДА)

##### 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 1 года обучения

Контрольные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	18-21	12-15	16-18	18-21
Бег 100 м (сек)	14.90	14.70	14.50	15.90	15.70	15-50
Прыжок в длину с места (см)	175	180	185	160	165	170
Отжимания из упора лежа (раз)	10	15	18	5	6	7
Пресс за 1 минуту (раз)	35	40	45	30	35	40

Контрольно-переводные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	18-21	12-15	16-18	18-21
Бег 100 м (сек)	14.70	14.50	14.40	15.7	15.50	15.40
Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	165	170	175
Отжимания из упора лежа (раз)	15	18	20	8	9	10
Пресс за 1 минуту (раз)	38	40	43	33	35	38
СФП						
Жим штанги лежа техника выполнения упражнения						
Становая тяга техника выполнения упражнения						
Приседания со штангой на спине техника выполнения упражнения						

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 2 года обучения

Контрольные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	14.70	14.50	14.40	15.70	15.50	15.40
Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	165	170	175
Отжимания из упора лежа (раз)	12	15	18	8	10	12
Пресс за 1 минуту (раз)	40	45	48	37	39	41
СФП						
Техника подтягивания широким хватом/Тяга блока к груди техника упражнения						

Техника румынской тяги со штангой						
Жим штанги лежа 40% от веса тела на 8 повторений						
Техника приседаний со штангой на спине в широкой стойке						
Контрольно-переводные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	14.60	14.40	14.30	15.50	15.40	15.30
Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	168	172	175
Отжимания из упора лежа (раз)	15	20	25	10	12	14
Пресс за 1 минуту (раз)	42	47	50	39	40	42
СФП						
Техника классической становой тяги (без учета веса)						
Техника фронтальных приседаний со штангой (без учета веса)						
Техника тяги штанги в наклоне						
Подтягивание (техника выполнения упражнений)						

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 3 года обучения

Контрольные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	14.40	14.20	14.00	15.40	15.20	15.00
Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	172	175	178
Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Отжимание из упора лежа (девушки)	7	9	10	15	17	19

Пресс за 1 минуту (раз)	45	48	51	42	44	46
<b>СФП</b>						
Техника классической становой тяги 50% от веса тела на 8 повторений						
Фронтальные приседания 50 % от веса тела на 8 повторений						
Тяга штанги в наклоне, Тяга Т-грифа 50% от веса тела на 8 повторений						
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	14.30	14.00	13.80	15.30	15.10	14.90
Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	175	178	180
Подтягивание на высокой перекладине(юноши) Отжимания из упора лежа(девушки)	9	11	13	17	19	21
Пресс за 1 минуту (раз)	47	49	52	43	45	47
<b>СФП</b>						
Техника выпадов со штангой						
Приседания со штангой на спине 70% от своего веса тела на 8 повторения						
Техника тяга штанги в наклоне обратным хватом						
Жим штанги лежа 70% от своего веса на 1 повторение						

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 4 года обучения

<b>Контрольные нормативы</b>						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	14.40	14.20	14.00	15.40	15.20	15.00
Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	172	175	178
Подтягивание на высокой перекладине	8	9	10	16	18	19

(юноши)Отжимание из упора лежа(девушки)						
Пресс за 1 минуту (раз)	45	48	51	42	44	46
СФП						
Техника выпадов со штангой						
Приседания со штангой на (70% от веса тела на 3 повторения)						
Тяга штанги в наклоне обратным хватом						
Контрольно-переводные нормативы						
Виды испытаний	Юноши(возраст)			Девушки(возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	14.30	14.00	13.80	15.30	15.10	14.90
Прыжок в длину с места (см)	193	197	202	175	178	180
Подтягивание на высокой перекладине(юноши)Отжимани я из упора лежа(девушки)	10	11	12	17	19	20
Пресс за 1 минуту (раз)	47	49	52	43	45	47
СФП						
Техника румынской тяги со штангой/гантелями 50% от веса тела на 8 повторений						
Техника армейского жима стоя						
Жим штанги лежа вес тела на 1 повторение						
Приседание со штангой на спине свой вес тела на 1 повторение						

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
базового уровня 5 года обучения

Контрольные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	-	13.60	13.40	-	14.70	14.60

Прыжок в длину с места (см)	-	210	215	-	182	184
Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	-	12	13	-	18	22
Пресс за 1 минуту (раз)	-	51	53	-	46	47
СФП						
Техника румынской тяги со штангой/гантелями 50% от веса тела на 8 повторений						
Техника армейского жима стоя (гриф 20 кг на 8 повторений)						
Контрольно-переводные нормативы						
Виды испытаний	Юноши(возраст)			Девушки(возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	-	13.80	13.60	-	14.60	14.50
Прыжок в длину с места (см)	-	200	205	-	184	186
Подтягивание на высокой/низкой перекладине	-	11	13	-	19	23
Пресс за 1 минуту (раз)	-	51	53	-	47	48
СФП						
Становая тяга 110 % от своего веса тела на 1 повторение						
Приседание со штангой на спине свой вес тела на 8 повторений						
Жим штанги лежа свой вес тела на 3 повторения						

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня 6 года обучения



Контрольные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	-	13.40	13.20	-	14.40	14.20
Прыжок в длину с места (см)	-	215	220	-	188	190
Подтягивание на высокой /низкой перекладине (раз)	-	13	15	-	20	24
Пресс за 1 минуту (раз)	-	51	52	-	50	52
<b>СФП</b>						
Сгибание рук на бицепс стоя (техника выполнения упражнения)						
Тяга гантели в наклоне (техника выполнения упражнения)						
Контрольно-переводные нормативы						
Виды испытаний	Юноши (возраст)			Девушки (возраст)		
	12-15	16-18	19-21	12-15	16-18	19-21
Бег 100 м (сек)	-	13.20	13.00	-	14.20	14.00
Прыжок в длину с места (см)	-	220	225	-	190	192
Подтягивание на высокой/низкой перекладине	-	15	16	-	22	26
Пресс за 1 минуту (раз)	-	53	57	-	54	56
<b>СФП</b>						
Выполнения юношеских разрядов по бодибилдингу						

## **5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы**

## **Тесты по окончании 1 и 2 года обучения**

### **1. Что такое физическая культура?**

А) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Б) вид культуры, которая занимается физическим воспитанием человека

В) это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки

### **2. Что такое бодибилдинг?**

А) циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Б) вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований (в различных весовых категориях).

В) силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса

### **3. Техника дыхания при выполнении упражнения:**

А) на усилие вдох.

Б) на усилие выдох.

### **4. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?**

А) здоровье

Б) закаливание

В) физическое развитие

### **5. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?**

А) рациональное питание;

Б) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;

В) игра в компьютерные игры.

**6. От чего зависит состояние осанки человека?**

- А) от питания
- Б) от положения тела при различной работе
- В) от состояния погоды

**7. Какими показателями определяется физическое развитие человека?**

- А) рост
- Б) гибкость
- В) вес

**8. Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

**9. Кросс – это –**

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

**10. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

**11. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**Тесты по окончании 3-4 года обучения**

**1. Назовите основные базовые упражнения в бодибилдинге**

- А) тяга штанги в наклоне
- Б) приседание со штангой
- В) сгибание штанги на бицепс
- Г) становая тяга
- Д) жим штанги лежа
- Е) тяга блока за голову

## **2.Выберите основные виды приседаний**

- А) боковые
- Б) в широкой стойке
- В) плие
- Г) в узкой стойке
- Д) параллельные

## **3. Сколько калорий в одном грамме белка**

- А) 4
- Б) 6
- В) 9

## **4.Что является одним из основных физических качеств**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

## **5. Что такое двигательное умение**

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

## **6. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета**

- а) 1890
- б) 1894+

в) 1892

г) 1896

**7. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**8. Временное снижение работоспособности принято называть:**

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

**9. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

**10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время**

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

**11. Какие приёмы относятся к закаливанию?**

А) обтирание

Б) катание на коньках

В) обливание

**12. Какие могут возникнуть последствия у курильщиков во время занятий физическими упражнениями?**

- А) нарушается координация движений
- Б) нарушается дыхание
- В) закупорка сосудов

**13. Какую функцию выполняет двуглавая мышца руки?**

- А) Разгибание руки
- Б) Приведение руки
- В) Сгибание руки
- Г) Пронация руки

**Тесты по окончании 5и 6 года обучения**

**1. В каком году был проведен первый конкурс мистер Олимпия?**

- А) 1905 г
- Б) 1950г
- В) 1965г
- Г) 1970

**2. Перечислите главные физические качества:**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота,

ловкость.

**3. Функция двуглавой мышцы бедра:**

- А) сгибание ноги
- Б) разгибания ноги

**4. Назовите основной источник клетчатки:**

- А) мясо
- Б) рыба
- В) овощи
- Г) крупы

**5. Основная функция трехглавой мышцы плеча:**

- А) сгибание руки
- Б) отведение руки в сторону
- В) приведение плеча
- Г) разгибание руки

**6. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

**8. Назовите функцию дельтовидной мышцы**

- А) Отведение плеча
- Б) Сгибание плеча
- В) Разгибание плеча
- Г) Сгибания бедра

**9. Как зовут первого победителя турнира мистер Олимпия**

- А) Арнольд Шварцнеггер
- Б) Евгений Сандов
- В) Джо Вейдер
- Д) Ларри Скотт

**10. Выбери упражнения на мышцы груди:**

- А) отжимания
- Б) подтягивания
- В) жим штанги лежа
- Г) тяга блока за голову

- Д) отжимания на брусьях
- Е) приседания со штангой на плечах

**11. Когда образовалась первая федерация атлетизма СССР**

- А) 1965
- Б) 1975
- В) 1987
- Г) 1991

**12. Выберите варианты, которые относятся к быстрым углеводам**

- А) овсяная каша
- Б) шоколад
- В) сахар
- Г) хлеб цельно зерновой
- Д) картофель
- Е) мед

**13. Что такое анаболизм?**

А) - совокупность химических процессов, составляющих одну из сторон обмена веществ в организме, направленных на образование высокомолекулярных соединений

Б) - совокупность химических процессов, составляющих одну из сторон обмена веществ в организме, направленных на распад высокомолекулярных соединений

**14. Какие аминокислоты называются незаменимые:**

- А) валин, изолейцин, лейцин
- Б) глицин, глутамин
- В) карнетин, глутаминовая кислота, креатин

**5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная (по итогам каждого года обучения) и итоговая аттестации обучающихся проходит в конце года по физической и теоретической подготовке.



Теоретическая подготовка проверяется тестовыми заданиями, и для перехода на следующий год обучения нужно ответить правильно на 80 % вопросов.

**Результат реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

Для базового уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

### 5.3 Бланк протокола



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Джо Уайдер «Система строительства тела» 2004 г.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике.
3. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986 г.
4. Джо Уайдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» 1992 г.
5. Стюарт Мак Роберт. Думай! Бодибилдинг без стероидов, 2004 г.
6. Майкл Миджиа, Джон Берарди .От скелета до атлета, 2006г.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:
8. Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг.
10. [sportwiki.to](http://sportwiki.to)