

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от "31" августа 2020 г

Утверждаю

Директор

МБОУДО «Центр Гранит»

П.А. Завьялов

"31" августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Бодибилдинг»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Срок реализации программы 3 года  
Возраст учащихся 13-17 лет

Составитель:

Евдокимов А.Б. педагог  
дополнительного образования

Тольятти- 2020

## Пояснительная записка

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как неотъемлемое условие для полноценной деятельности и счастливой жизни человека. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать во многих сферах человеческой деятельности: в разнообразных трудовых процессах, в различных погодных условиях и необычной среде. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека, решается на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Бодибилдинг» физкультурно-спортивной направленности, модифицированная рассчитана на подростков от 13 до 17 лет. Программа составлена в соответствии федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 г. № 1716-Р, Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р, приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242. Учтены Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; **Письмо** Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных (общеразвивающих) программ» (включая разноуровневые программы); Письмо министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО - 16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»; Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО». Программа ориентирована на оптимизацию физического развития личности, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни в целях собственного благополучия. Обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для достижения поставленных целей решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических, которые отражают многогранность процесса воспитания, этапа возрастного развития обучающихся, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов). К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития личности; образовательные задачи. Решение задач должно обеспечить оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Актуальность** программы обусловлена удовлетворением индивидуальных потребностей подростков в занятиях физической культурой и спортом. Формированием культуры здорового и безопасного образа жизни подростков и молодежи, укреплением их здоровья, что отвечает требованиям ФГОС.

**Новизна программы** в том, что программа разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, позволяющем вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение учащихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного

результата, создание индивидуального творческого продукта, возможностью выбора индивидуального маршрута обучения (составление индивидуального комплекса упражнений и нагрузки) в целях коррекции недостатков телосложения, воспитания правильной осанки, пропорционального развития мышечной массы всех частей тела, содействию сохранения оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечению красоты телосложения. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

**Цель:** Содействие формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- ознакомить с историей развития бодибилдинга, основами силовой подготовки;
- понять осознать необходимость активно заниматься физической культурой и спортом;
- получить базовые знания о занятиях на тренажерах;
- научить творчески использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;

#### Развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- развивать способности к планированию самостоятельных занятий физической культурой для поддержания и укрепления здоровья;
- развивать способность регулировать свое питание;

#### Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость;
- воспитывать бесконфликтное отношение со сверстниками;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Реализация данной программы позволит обучить технике выполнения основных упражнений с отягощением (штангой, гантелями, на тренажерах...). Формировать мотивацию к занятиям спортом в течение всей жизни. Приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество часов в первый год обучения 108, 3 часа в неделю (3 раза в неделю по 1 часу). Второй год в зависимости от поставленных задач обучения может быть 126 часов (3 раза в неделю по 1 часу) или до 252 часов (3 раза по два академических часа), третий год обучения – 252 часа (3 раза по 2 академических часа). В целях удовлетворения потребностей учащихся программа может реализовываться в течение 36 недель в год и 42 недель.

**Возраст учащихся:** 13-18 лет. Прием детей и молодежи осуществляется на основании заявления родителей, начиная с 14 лет подростки имеют право писать заявление сами. Возможно применение данной программы для детей с 13 летнего возраста, освоивших технику выполнения базовых упражнений, допущенных по медицинским показателям. Наполняемость групп 15 человек. Учащиеся распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности могут зачисляться на второй, третий год обучения. При подборе комплекса упражнений учитываются все особенности учащихся. Упражнения с отягощением подбираются индивидуально каждому учащемуся.

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю по одному часу в первый, второй год обучения, 3 раза в неделю по 2 академических часа в третий год обучения, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности учащихся** – парная, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- Групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные задания;
- открытые занятия;

участие в различных спортивно-массовых мероприятиях;

**Методы:** методы стимулирования на успех; поисковый и проблемный методы, метод перспективы, анализ и самоанализ действий, принятых решений, проблем. Стимулирование на позитивную деятельность. Самоконтроль и взаимоконтроль.

### **Ожидаемые результаты:**

*Личностные:*

- Осознание необходимости активно заниматься физической культурой и спортом;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности;
- Сформирование культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни

*Метапредметные:*

*Познавательные:*

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения по программе «Бодибилдинг» и ставить новые задачи в физическом развитии и познании здорового образа жизни.
- Анализировать результаты тренировочных занятий.

*Коммуникативные умения:*

- Свободно вступать в диалог.
- Разрешать конфликты.

*Регулятивные умения:*

- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности в области физической культуры, состояния здоровья;
- Умение ставить цель на занятиях;
- находить и корректировать недочеты и ошибки с помощью педагога

*Предметные:*

- Умение составлять комплекс упражнений, план действий, систему сбалансированного питания;
- Самостоятельная организация учебной, тренировочной деятельности;
- технически правильное выполнение упражнений;
- соблюдением правил техники безопасности;

### **Диагностика и контрольно-оценочная деятельность**

Педагогическая диагностика учащихся направлена на исследование уровня развития физической подготовленности, формирование познавательной деятельности, освоение программного материала.

Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

**Предварительный контроль:** проводится в начале учебного года для дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления индивидуальных комплексов упражнений. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Текущий контроль** проводится для определения эффективности занятий и корректировки нагрузок на занятиях. **Формы контроля:** наблюдение, индивидуальные задания, тесты на развитие физических качеств.

**Промежуточный контроль:** Тестирование (сдача контрольно-переводных нормативов) по физической подготовке для перевода на следующий учебный год.

**Итоговый контроль:** Показательные выступления.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *приложении №3*).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Открытые и контрольные занятия. Тестирование (сдача КПН)

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдение;
- опрос;
- анкетирование;
- анализ результатов;
- тестирование (сдача контрольных нормативов).

**Учебно-тематический план**

**1 – года обучения (3 часа в неделю) 36 недель**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний:</b>				
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	Анкетирование Контрольный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	0,5	0,5	0	
3	Основные мышечные группы	0,5	0,5	0	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	



5	Психологическая подготовка	0,5	0,5	0	
6	Сбалансированное питание.	0,5	0,5	0	
<b>II. Практические занятия:</b>					
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	38	0	38	Наблюдение, выполнение индивидуальных заданий, тестирование (сдача КПН)
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	36	0	36	
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	30	0	30	
<b>Итого:</b>		108	4	104	

### Учебно-тематический план

1 – года обучения (3 часа в неделю) 42 недели

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
<b>I. Основы знаний:</b>					
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	Анкетирование Контрольный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	1	0	
3	Основные мышечные группы	1	1	0	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	1	1	0	
6	Сбалансированное питание.	1	1	0	
<b>II. Практические занятия:</b>					
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	44	0	42 2	Наблюдение, выполнение

	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	40	0	38 2	ние индивидуальных заданий, тестирование (сдача КПН)
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	36	0	34 2	
<b>Итого:</b>		126	6	120	

### Учебно-тематический план

2 – года обучения (3 часа в неделю) 36 недель

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний:</b>				
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	Анкетирование Контрольный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	0,5	0,5	0	
3	Основные мышечные группы	0,5	0,5	0	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	0,5	0,5	0	
6	Сбалансированное питание.	0,5	0,5	0	
<b>II.</b>	<b>Практические занятия:</b>				
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	38	0	38	Наблюдение, выполнение индивидуальных заданий, тестирование (сдача КПН)
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	36	0	36	
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах	30	0	30	

	Зачетная работа				
<b>Итого:</b>		108	4	104	

**Учебно-тематический план**  
**2 – го года обучения (3 часа в неделю) 42 недели**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			контроль
		всего часов	теория	практик	
<b>I. Основы знаний:</b>					
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	Контрольный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	1	0	
3	Основные мышечные группы	1	1	0	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	1	1	0	
6	Сбалансированное питание.	1	1	0	
<b>II. Практические занятия:</b>					
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	44	0	42 2	Выполнение индивидуальных заданий, сдача КПН
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	40	0	38 2	
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Зачетная работа	36	0	34 2	
<b>Итого:</b>		126	6	120	

## Учебно-тематический план

**2 – го и 3 -его года обучения (6 часов в неделю) 36 недель**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			контроль
		всего часов	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний:</b>				
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	2	2	0	Анкетирование  Контрольный опрос, выполнение заданий по планированию, анализ
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	2	2	0	
3	Тренировочный процесс как система	2	2	0	
4	Теоретические основы силовой подготовки.	2	2	0	
5	Психологическая подготовка	2	2	0	
6	Сбалансированное питание.	2	2	0	
<b>II.</b>	<b>Практические занятия:</b>				
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	60	0	60	Выполнение индивидуальных заданий, тестирование (сдача КПН)
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	50	0	50	
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	94	0	94	
<b>Итого:</b>		216	12	204	

### Учебно-тематический план

**2 – го и 3 -его года обучения (6 часов в неделю) 42 недели**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			контроль
		всего часов	теория	практик	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний:</b>				
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	2	2	0	Анкетирование  Контрольный опрос, выполнение заданий по планированию, анализ
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	2	2	0	
3	Тренировочный процесс как система	3	3	0	
4	Теоретические основы силовой подготовки.	4	4	0	
5	Психологическая подготовка	4	4	0	
6	Сбалансированное питание.	3	3	0	
<b>II.</b>	<b>Практические занятия:</b>				
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	70	0	70	Выполнение индивидуальных заданий, тестирование
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	60	0	60	

	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	104	0	104	вание (сдача КПН)
<b>Итого:</b>		252	18	234	

## **Структура содержания образовательного процесса**

1. ТБ на занятиях
2. история спорта в России, развития бодибилдинга
3. медицинская помощь при травмах
4. строение мышц человека, их функции
5. теоретические основы спортивной тренировки
6. методика тренировки
7. психологическая подготовка
8. фармакологическая подготовка
9. сбалансированное питание
- 10.ОФП
- 11.СФП
12. массовые мероприятия.

В первый год обучения на занятиях перед учащимися раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, возможностях самим строить свое тело и поддерживать красоту тела и движений. В последующие года обучения в программу включены разделы физического совершенствования с оздоровительной направленностью, где даются упражнения из современных оздоровительных систем направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и

кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). На третий год обучения включен раздел «Способы физкультурно - оздоровительной деятельности» перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий атлетической гимнастикой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа, гигиенических процедур.

Методические указания по организации тренировочного процесса.

1-ый год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся (13, 14 лет)

1. малые средние нагрузки, использование общеразвивающих упражнений на гибкость, силу и быстроту.

2. нагрузки 30% от веса тела.

1. в первую очередь использовать упражнения с нагрузкой веса собственного тела: отжимание, приседание, подтягивание.

2. затем использовать легкие гантели в качестве отягощения.

3. только после этого использовать тренажерные устройства с малой нагрузкой.

3. обучение технике выполнения подводящих упражнений (к жиму лежа, приседание, жиму стоя)

4. обучение технике выполнения основных силовых упражнений (жим лежа, жим стоя, приседание с дополнительной нагрузкой и др.) с гантелями и легкой штангой.

2-ой год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся (15, 16 лет)

1. увеличение тренировочной нагрузки в основных упражнениях.

2. использование упражнений на гибкость, силу и выносливость

3. нагрузки 50% от веса тела

4. использование упражнений с весом собственного тела (подтягивание, отжимание)

5. использование гантелей среднего веса, тренажерные устройства со средней нагрузкой, штанги среднего веса.

6. обучение технике выполнения дополнительных упражнений со средней нагрузкой



7. совершенствование техники выполнения основных силовых упражнений со снарядами среднего веса.

8. изучение подводящих упражнений

3 – ий год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся (17, 18 лет)

1. увеличение тренировочной нагрузки от средней до большой

2. использование снарядов большого веса.

3. совершенствование техники выполнения основных силовых упражнений с большим весом

4. совершенствование техники выполнения дополнительных упражнений с большим весом

5. увеличение силовых показателей обучающихся.

Методические пособия:

1. Вольфганг Зайберт Бодибилдинг идеальная тренировка. Москва. АСТ, Астрель, 2004 г.
2. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ, 2005г.

## Содержание программы

### 1-ый год обучения

#### Теория.

Введение: в первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и о формах организации активного отдыха средствами атлетической гимнастики. История развития атлетической гимнастики. Гигиена и оказание медицинской помощи. Строение мышц человека и их функции. Теоретические основы бодибилдинга, атлетической гимнастики. Сбалансированное питание. Инструктаж по ТБ во время занятий. Теоретическая часть физкультурно-оздоровительной деятельности программы ориентирована на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой (бодибилдингом, атлетической гимнастикой) и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

## **Психологическая подготовка.**

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и другое), обучение основам психической саморегуляции. Воспитание психологических качеств: мотивация, воля, концентрация, вера в себя.

## **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, плаванию (как дополнительное домашнее задание); на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию; выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды..

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном суставе, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем и заднем и боковом направлении, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, подскоки, сгибание и разгибание.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, круговые вращения, повороты головы и туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом, угол из исходного положения лёжа.

## **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных задач на тренировке и в соревнованиях.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

## **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, развивающие мышцы предплечья, сгибающие разгибающие мышцы руки, плечевой пояс, мускулатуру груди, спины, живота, тазобедренного сустава, мускулатуру бедра и голени.

Развитие силы и силовой выносливости, совершенствование силовых способностей. Обучение технике выполнения основных упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, на тренажерах). Выполнение подтягиваний, отжиманий с дополнительной нагрузкой (с отягощениями).

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций учащихся, коррекция недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. На каждый год обучения меняется объем часов, увеличивается дозировка спортивной нагрузки согласно возрасту и физическим показателям.

#### **Учебный материал 1 года обучения:**

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

1. Жим штанги лёжа под углом вверх 4 подхода по 8-10 раз.
2. «Кроссовер» (сведение рук) 3 подхода по 10-12 раз.
3. Тяга вертикального блока к груди 4 подхода по 8-10 раз.
4. Тяга «Т-грифа» 3 подхода по 10-12 раз.
5. Жим из-за головы сидя 4 подхода по 8-10 раз.
6. Разводка с гантелью лёжа на боку 3 подхода по 10-12 раз.
7. Икры – в тренажере жим ногами 3 подхода по 12-15 раз.
8. Икры – в тренажере сидя 3 подхода по 12-15 раз.
9. Разгибание туловища в тренажере 4 подхода по 15 раз.
10. Сжигание 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

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

1. Жим ногами 4 подхода по 12 раз.
2. Разгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
3. Становая тяга 4 подхода по 15-20 раз.
4. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
5. Сгибание рук с гантелями попеременно 3 подхода по 8 раз.
6. Концентрированный подъём на бицепс 3 подхода по 10-12 раз.

7. Разгибание рук в тренажере 3 подхода по 8 раз.
8. Разгибание руки из-за головы 3 подхода по 10-12 раз.
9. Наклоны в тренажере «гиперэкстензии» 3 подхода по 20-25 раз.
10. Подъём ног в висячем положении 4 подхода по максимальному количеству раз.

Примечание.

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

## **Содержание программы 2-ого, 3 его годов обучения**

**Теория.** Понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрыть обучающимся, что образовательный процесс по физической культуре и спорту влияет не только на физическое, но и, даже в большей мере на психическое состояние учащихся. Занятия физической культурой и спортом являются прекрасным средством нормализации эмоциональной и психической сферы.

История развития бодибилдинга в России, выдающиеся культуристы.

Гигиена и оказание медицинской помощи (боль и травмы). Общие представления о работоспособности человека. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и во время занятий бодибилдингом. Занятия с отягощениями сильно нагружают мышцы, связки, суставы, позвоночник. Необходимо различать боль в мышцах после интенсивных тренировок и острую, резкую боль (травму), вызванную разрывом связок или мышц, повреждением сустава. Способы восстановления после травм.

Тренировочный процесс, как система: как правильно построить тренировку, режим дня, самоконтроль. Распространенное следствие ошибок в интенсивном тренинге – перетренированность. Нельзя допускать перетренировку, необходимо вести самоконтроль.

Теоретические основы силовой подготовки: о базовых упражнениях для самых крупных мышц: ног, спины, груди (упражнения направленные на увеличение силы мышц). Распределение тренировок по неделям.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), физическое совершенствование.

Психологическая подготовка. Волевые качества личности: смелость, решительность, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке культуристов – трудолюбие, дисциплинированность, честность.

Сбалансированное питание. Увеличение потребности организма занимающихся культуризмом во всех пищевых компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Все компоненты точно в определенных пропорциях. Для восстановления затраченной на тренировке энергии пища должна содержать: 30% белков, 60% углеводов, 10% жиров.

### **Практическая деятельность**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на дальнейшее укрепление и подготовку основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных задач в тренировочном процессе и в соревнованиях.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

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

Упражнения, развивающие мышцы предплечья, сгибающие разгибающие мышцы руки, плечевой пояс, мускулатуру груди, спины, живота, тазобедренного сустава, мускулатуру бедра и голени.

Развитие силы и силовой выносливости, совершенствование силовых способностей. Обучение технике выполнения основных упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, на тренажерах). Выполнение подтягиваний, отжиманий с дополнительной нагрузкой (с отягощениями).

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций учащихся, коррекция недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. На каждый год обучения меняется объем часов, увеличивается дозировка спортивной нагрузки согласно возрасту и физическим показателям.

#### **Учебный материал 2 года обучения:**

1-й день – Ноги, спина, пресс.

2-й день – Грудь плечи, руки.

3-й день – Ноги, спина, пресс.

4-й день – Грудь плечи, руки.

Комплекс упражнений для набора мышечной массы:

#### А) Ноги Спина Пресс

1. Римский стул 4 подхода X максимальное количество повторений

2. Приседания с штангой на плечах 2X20 (разминка) + 3X10 (рабочие)

3. Сгибание ног лежа 1X20(разминка) + 3X10 (рабочие)

4. Подтягивания или тяга вертикального блока к груди 4X8-10

5. Тяга штанги в наклоне 4X8-10

#### Б) Грудь Плечи Руки

1. Жим штанги на наклонной скамье (30 градусов) 2x15(разминка)+ 3x6-8

2. Жим гантелей на горизонтальной скамье 4x6-8

3. Жим штанги стоя (военный жим) 1x10 (разминка) + 3X8-10

4. Подъем штанги на бицепс 1x15 (разминка)+4x6-10

5. Брусья или французский жим штанги лежа 4x6-10

Отдых между подходами – 1 - 3 минуты.

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

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

#### В)

1. Жим лёжа 4 подхода по 10 раз.

2. Разводка под углом вверх 3 подхода по 12 раз.

3. Жим с груди стоя 4 подхода по 10 раз.

4. Французский жим лёжа 3 подхода по 12 раз.

5. Жим ногами 4 подхода по 15 раз.

6. Голень стоя 5 подходов по максимальному кол-ву раз.

7. Подъем ног в висе 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

#### Г)

1. Приседание со штангой на плечах 4 подхода по 10 раз.

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

Д)

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

Примечание.

Перед выполнением упражнения необходимо сделать 1-2 разминочных подхода.

Е)

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

**Учебный материал 3 –его года обучения:**

1. Разминка: аэробика/бег, 10-15 мин.

2. Грудь: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, 1\*12, 1\*10, 1\*8.
  3. Спина: тяга "Т"-тренажера узким хватом, 1\*12, 1\*10, 1\*8.
  4. Бицепс: подъем гантелей на бицепс сидя, 3\*10-8.
  5. Трицепс: французский жим лежа, 3\*10-8.
  6. Плечи: жим гантелей сидя, 3\*10-12.
  7. Ноги: жим ногами в тренажере, 3\*15, 3\*-12, 3\*10.
  8. Ноги: сгибание ног на тренажере лежа, 3\*8-10.
  9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3\*10-15.
  10. Голень: подъем на носки сидя в тренажере, 3\*12-15.
  11. Пресс: скручивания на пресс, 4\*max.
1. Разминка: аэробика/бег 10-15 мин.
  2. Грудь: разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье, 3\*10- 12.
  3. Спина: подтягивания на перекладине до касания подбородка (с весом на ногах), 3\*max.
  4. Бицепс: подъем гантелей через скамейку, 3\*10-12.
  5. Трицепс: разгибание рук на блоке с канатной рукояткой, 3\*10-8.
  6. Плечи: разведение рук с гантелями в наклоне, 3\*10-12.
  7. Ноги: разгибание ног в тренажере сидя, 3\*12-15.
  8. Ноги: сгибание ног на тренажере , 3\*15-20.
  9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3\*10-15.
  10. Пресс: подъем согнутых ног в тренажере, 3\*max.
  11. Пресс: скручивания на пресс, 3\*max.
1. Приседание с грифом на спине или выпады с гантелями в руках /бёдра, ягодицы/ 4 подхода по 15-20 раз.
  2. Разгибание ног в тренажере /передняя поверхность бедра/ 3 подхода по 20 раз.
  3. Сгибание ног в тренажере /задняя поверхность бедра, ягодицы/ 3 подхода по 15-20 раз.
  4. Становая тяга на прямых ногах /ягодицы, задняя поверхность бедра, низ спины/ 3 подхода по 20 раз.
  5. Икры сидя 3 подхода по 20 раз.
  6. Икры стоя 3 подхода по 20 раз.



7. Жим гантелей лёжа под углом вверх /грудь, трицепс, дельта/ 3 подхода по 10-12 раз.
8. Тяга на вертикальном блоке к груди /широчайшие спины, бицепс/ 4 подхода по 10-12 раз.
9. Разводка с гантелями стоя /боковая дельта/ 3 подхода по 12-15 раз.
10. Сгибание рук с гантелями стоя или сидя /бицепс руки/ 3 подхода по 12- 15 раз
11. Разгибание рук на блоке /трицепс/ 3 подхода по 12-15 раз.
12. Разгибание туловища в тренажере /низ спины, ягодицы, бицепс бедра/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
13. Подъём ног в вися /низ мышц живота/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
14. «Сжигание» или подъём туловища /верх мышц живота/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Дополнительно.

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

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

### **Комплекс 1.1**

День 1-й

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

## 7. Пресс

### День 2-й

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

### День 3-й

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

### День 4-й

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

### День 5-й

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

### День 6-й

1. Приседание со штангой

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

Следующая примерная схема построения комплексов физических упражнений силовой направленности. Занятия должны проводиться через день, три - четыре раза в неделю. Каждое занятие должно начинаться с разминки. Это выполнение общеразвивающих упражнений выполняемых в среднем темпе (всевозможные махи ногами, руками, разнообразные вращения, наклоны и скручивание туловища). На разминку затрачивается 5 минут. Далее следует комплекс упражнений направленный непосредственно на развитие силовых качеств, использовать упражнения с преодолением массы собственного тела, упражнения с гантелями и с амортизаторами. Комплекс состоит из 5-7 упражнений. Каждое упражнение направлено на развитие определенной группы мышц. Количество подходов увеличивается по мере тренированности занимающегося. Обычно первые две недели занятий упражнения выполняются в одном подходе. Затем по самочувствию прибавляется каждую неделю по подходу, доводя количество в каждом упражнении до 3-4. Очень полезный эффект получается если подходы выполняются в разном режиме. Например, в первом подходе упражнения выполняются в медленном темпе, а следующий подход с максимально возможной скоростью. В конце каждого занятия должны присутствовать упражнения на расслабление мышц. Целесообразно использовать упражнения, развивающие гибкость (это всевозможные растяжки, глубокие наклоны, махи ногами и г. д.). Упражнения на растягивание нужно выполнять сериями по несколько раз до появления болезненных ощущений в мышцах.

## **Поурочные программы для занятий атлетизмом**

### **Комплекс № 1**

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю для одной группы, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается

расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до двух часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота(прямые и косые).

## **Комплекс №2**

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.

9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

Продолжительность занятий 6-8 недель.

### **Комплекс № 3**

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.

2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.

3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.

4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.

5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.

6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.

7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы трицепсов.

8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.

9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) 3 до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

### **Комплекс № 4**

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди: 1.0, 1 x 8, 1 x 6.

2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.

3. Суперсерия на плечи:

а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;

- б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
7. Суперсерия на руки:
- а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
- б) отжимания на брусьях.
- 4-5 суперсерий по 10 повторений.
8. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
9. Приседания со штангой на плечах 3x8.
10. Становая тяга 4 x 12,10,8,6.
11. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
- а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
- б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
- а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
- б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
- в) подъемы колен в висе на перекладине.

Продолжительность занятий 6 недель.

### **Комплекс № 5**

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.

9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.

10. Разгибание ног в тренажере 3 x 12-15.

11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.

12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

### **Работа с родителями**

1. беседа о здоровье ребенка
2. о нарушениях телосложения и способах их коррекции
3. о правильном питании

### **Методическое обеспечение программы**

В основе реализации программы лежат принципы личностно – ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить комфортное, гармоничное развитие личности, реализацию её природных потенциалов в целях самоопределения молодого человека в области спорта.

В первый год обучения новичкам предлагается легкий и быстрый «вход» в мир культуризма. В течение двух недель прогуливаться в быстром темпе в течение 15 – 30 минут, следующие две недели бег трусцой, то есть расслабленный в невысоком темпе. Первая дистанция – метров – 100, на следующий день – 150, затем – 200 и так далее. Если такая нагрузка окажется непосильной, обучающимся предлагается каждую дистанцию бегать два дня, увеличивая её на третий, или бегать через день. Затем приступают к упражнениям с гантелями.

Учебные пособия:

1. Гусев И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. Москва, АСТ. Минск, Харвест. 2005.
2. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. педагогика. Москва, изд. Центр «академия». 2007
3. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998 г.
5. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва «Просвещение» 2005 г.

6. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные госкомсаэпитнадзором РФ, 1996 г.
7. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г
8. Слостенин В.А. Педагогика. Москва. Издательский центр «Академия». 2007 г.
9. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал,

Тренажерные устройства на различные группы мышц,

Жимовые скамьи

Набор грифов штанг

Набор дисков для штанг

Набор гантелей

Набор гирь

Стойки для присядов

Перекладина

Штанга

Многофункциональный тренажер

Скакалки

Стойки для штанг

Тренажер для пресса -

Зеркала

Эспандеры

Пояс страховочный



## Используемая литература

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №730 «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».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Барканов С.В., Журавлев М.И., Савоськина В.И. «Отдых и оздоровление детей и подростков». Москва.2002 г
10. Вольфганг Зайберт Бодибилдинг идеальная тренировка. Москва. АСТ, Астрель, 2004 г.
11. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ, 2005г.
12. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Москва, «Просвещение», 2009г.
13. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998 г.

14. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва»Просвещение» 2005 г.
15. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные ГОСКОМСАНЭПИТНАДЗОРОм РФ, 1996 г.
16. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г
17. Слостенин В.А. Педагогика. Москва. Издательский центр «Академия». 2007 г.
18. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006
19. Постановление Правительства главного государственного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
20. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Изд. Физкультура и спорт.
21. Федеральный закон РФ №273 – ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
22. Чупин В.Н. Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара 2005 г.