Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №7имнеи М.Г.Мансурова»»

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю
директор_____
Колпакова Л.И

Приказ №167/1 - 12 от 31.08. 2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОДИБИЛДИНГ»

Уровень программы - базовый
Возраст учащихся: 15-19 лет
Срок реализации программы – 1 год
Составитель (разработчик):
Шлейнинг Борис Леонидович

г. Нижняя Тура
2022

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 1 из 14

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения от 09.11. 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа ориентирована на развитие физической культуры учащихся, спортивных способностей и склонностей к спорту, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. В настоящее время возникла тенденция к тому, что люди стремятся вести здоровый образ жизни, отказываются от вредных привычек, развивают свое тело, для чего регулярно занимаются, в том числе бодибилдингом, в секциях под руководством тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Популярность бодибилдинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым достижением видимых 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.

Достижение высоких спортивных показателей в бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремление к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений, а также ведения здорового образа жизни: отказа от вредных привычек, соблюдения режима дня, правильного питания. Бодибилдинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями; на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Отличительная особенность заключается в том, что, в отличие от специализированных программ, направленных на работу со взрослыми, она учитывает специфику дополнительного образования детей и дает возможность заняться бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся юношей в возрасте от 15 до 19 лет.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма;

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 2 из 14

- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Развивающие:

- развитие силовых и общефизических качеств;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие юноши, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам. Количество обучающихся в группе – до 10 человек

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (3 часа в неделю), 102 часа в год. Программа имеет **базовый уровень.**

Материально-техническое обеспечение:

- тренажёрный зал, оснащенный тренажерами на все группы мышц.
- штанги.
- диски для штанги разного веса.
- турник, гантели разного веса.
- скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
- раздевалка, умывальная и душевая комната.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие**.** Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 3 из 14

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

3 часа в неделю (102 часа в год)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека. Здоровый образ жизни.	3	3	
3.	Общая физическая подготовка.	37	1	36
4.	Специальная физическая подготовка.	61	1	60
	Итого:	**102**	**4**	**98**

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 4 из 14

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел № 1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале.

Раздел № 2. История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека. Здоровый образ жизни.

История развития атлетической гимнастики в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом. Здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек и правильное питание: углеводы, белки, жиры, минералы, витамины.

Раздел № 3. Общая физическая подготовка.

ОФП - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические упражнения, которые заимствованы из других видов спорта, таких как легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом.

Раздел № 4. Специальная физическая подготовка.

Комплексы упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Использование различных тренажеров и приспособлений в процессе тренировок (резиновые и блочные амортизаторы). Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощениями и без них. Силовые упражнения на тренажерах. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 5 из 14

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, С УКАЗАНИЕМ ТЕМЫ И КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА УСВОВЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Раздел № 1. Вводное занятие (1 ч).		
1	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	1
Раздел № 2. История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека. Правильное питание. (3 ч).		
2	История развития и возникновения атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов. Гигиена спорта.	1
3	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	1
4	Здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек и правильное питание: углеводы, белки, жиры, минералы, витамины.	1
Раздел № 3. Общая физическая подготовка (37 ч).		
5	Соблюдение техники безопасности. Само и взаимоконтроль при занятиях бодибилдингом.	1
6	Знакомство с тренажёрами для развития мышц брюшного пресса и спины.	1
7	ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц бедра и икроножной.	1
8	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление.	1
9	Упражнения для ССС, правила измерения ЧСС. Упражнения для мышц спины.	1
10	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
11	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	1
12	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
13	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.	1
14	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
15	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	1
16	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
17	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей. Знакомство с тренажёрами для развития силы мышц ног.	1
18	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 6 из 14

19	Упражнения с металлическим грифом сидя, лёжа, стоя. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	1
20	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
21	Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гантелями для мышц кисти и предплечья.	1
22	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
23	Упражнения с мет. грифом стоя, лёжа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Изометрические упражнения	1
24	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
25	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление.	1
26	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
27	Упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	1
28	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
29	Упражнения для развития мышц рук.	1
30	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
31	Упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре.	1
32	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
33	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения с мет. грифом стоя, лёжа и в наклоне.	1
34	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
35	Упражнения для развития мышц рук.	1
36	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
37	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление.	1
Раздел № 4. Специальная физическая подготовка (60 ч).		
38	Соблюдение техники безопасности. Основные правила построения тренировки: количество повторений упражнений в подходе к снаряду или тренажёру и количество подходов. Упражнения, воздействующие на мышцы плеч, рук, спины, ног, брюшных мышц	1
39	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц.	1
40	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	1
41	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и	1
42	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц.	1

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 7 из 14

43	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней и нижней части прямой мышцы. Для передней и задней части косых мышц.	1
44	Скакалка. Упражнения с мет. грифами сидя, лёжа, стоя. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	1
45	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
46	ОРУ самостоятельно. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук. Для бицепса.	1
47	ОРУ самостоятельно. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук. Для трицепсов.	1
48	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	1
49	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
50	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть бицепса. Средняя часть бицепса. Верхняя часть бицепса.	1
51	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть трицепса. Средняя часть трицепса. Верхняя часть трицепса.	1
52	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	1
53	Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней (задней), наружной (передней) групп мышц.	1
54	Упражнения со скакалкой. Развитие косых мышц с использованием грифа от штанги.	1
55	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	1
56	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	1
57	Упражнения для мышц голени.	1
58	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Для квадрицепса. Для мышц задней части бедра. Для мышц внутренней части бедра.	1
59	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели или набивные мячи).	1
60	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
61	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов).	1
62	Упражнения на развитие брюшного пресса.	1
63	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёре для укрепления мышц спины.	1
64	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёре для укрепления мышц спины.	1
65	Выполнение силового комплекса с гантелями. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	1
66	Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет. грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	1
67	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	1
68	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц.	1

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 8 из 14

69	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	1
70	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа	1
71	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
72	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1
73	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
74	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
75	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для	1
76	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
77	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
78	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для	1
79	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
80	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
81	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1
82	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
83	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
84	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1

85	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
86	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
87	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1
88	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
89	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
90	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1
91	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
92	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
93	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1
94	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
95	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
96	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1
97	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
98	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
99	Упражнения на развитие спинных мышц, пресса, мышц плечевого пояса. Работа на тренажёрах для увеличения общей массы мышц спины. Упражнения на развитие брюшного пресса. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	1

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 10 из 14

100	Упражнения на мышцы ног и бицепса. Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра, голени. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса).	1
101	Упражнения на развитие грудных мышц и трицепса: упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов), упражнения на увеличение массы грудных мышц.	1
102	Подведение итогов	1

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 11 из 14

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по бодибилдингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Средства: разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

Виды контроля:
- вводный, который проводится перед началом работы;
- текущий, проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всего обучения.

Контроль осуществляется в следующих формах:
- контрольные испытания (сентябрь, май учебного года);
- тестирование физических качеств (ежемесячно);

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 12 из 14

Список литературы

Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 2015 г.

Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». - М.: «Просвещение», 2017 г.

Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников». -М.: «Просвещение», 2015 г.

Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2017 г.

Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2014 г

Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение, 2016 г.

Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.: «Владос-пресс», 2015 г.

Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 384 с.

Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт, 2016. – 264 с.: ил.

Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М: Физкультура и спорт, 2015. – 320 с.

Передан через Диадок 10.10.2022 13:47 GMT+03:00
72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1
Страница 13 из 14

Идентификатор документа 72f971c6-2c5a-427a-857d-b0ffc2e5d3f1

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МАОУ НТГО "СОШ №7 ИМЕНИ М.Г. МАНСУРОВА" Колпакова Любовь Ивановна, директор	03DFD8BF00CFAD88A542A203520AF5924A с 28.10.2021 14:33 по 28.10.2022 14:38 GMT+03:00	10.10.2022 13:47 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа