

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АТЛЕТ»  
ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА г. ЧЕЛЯБИНСКА  
г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 26 тел.: 8 (351) 265-17-03**

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДОД ДЮСШ «Атлет»  
по силовым видам спорта г. Челябинска  
\_\_\_\_\_ С.Н. Цикунков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО БОДИБИЛДИНГУ**

г. Челябинск  
2014 год

## Оглавление

Стр.

|  |       |
|--|-------|
| Вступление.....  | 4     |
| <b>1.</b> Пояснительная записка.....   | 5-9   |
| <b>2.</b> Учебный план.....  | 10    |
| <b>3.</b> План-график годичного цикла подготовки .....   | 11-15 |
| <b>3.1</b> План-график распределения учебных часов для 1-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-1).....   | 12    |
| <b>3.2</b> План-график распределения учебных часов для 2-го и 3-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-2).....                                  | 12    |
| <b>3.3</b> План-график распределения учебных часов для 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-1).....   | 13    |
| <b>3.4</b> План-график распределения учебных часов для 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-2).....   | 13    |
| <b>3.5</b> План-график распределения учебных часов для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-3).....   | 14    |
| <b>3.6</b> План-график распределения учебных часов для 4-го и 5-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-4 и УТ- 5).....                          | 14    |
| <b>3.7</b> План-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения (ГСС-1).....                                   | 15    |
| <b>3.8</b> План-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования 2-го и 3-го года обучения (ГСС-2 и ГСС-3).....                    | 15    |
| <b>Методическая часть</b>  |       |
| <b>4.</b> Содержание программы.....  | 16-50 |
| <b>4.1</b> Теоретические сведения  |       |
| 4.1.1. Теоретические сведения для групп начальной подготовки (ГНП).....  | 16    |
| 4.1.2. Теоретические сведения для учебно-тренировочных групп (УТГ-1 и 2).....  | 17    |
| 4.1.3. Теоретические сведения для учебно-тренировочных групп (УТГ-3, 4 и 5), групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства..... | 17-19 |

## **4.2 Практические занятия**

### **4.2.1. Общая, специальная и специально-двигательная подготовка**

|  |       |
|--|-------|
| 4.2.1.1. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для групп начальной подготовки (ГНП).....          | 20-21 |
| 4.2.1.2. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для учебно-тренировочных групп (УТГ-1 и 2).....    | 22    |
| 4.2.1.3. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для учебно-тренировочных групп (УТГ-3, 4 и 5)..... | 22-23 |
| 4.2.1.4. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для групп спортивного совершенствования (ГСС)..... | 23    |

### **4.2.2. Техническая подготовка.....23-40**

|   |       |
|---|-------|
| 4.2.2.1. Освоение техники упражнений с отягощениями и на тренажерах для развития основных групп мышц..... | 23-34 |
| 4.2.2.2. Освоение техники позирования.....  | 28-32 |
| 4.2.2.3. Освоение техники акробатических упражнений.....  | 33-35 |
| 4.2.2.4. Освоение техники упражнений хореографии.....   | 36-40 |

## **5. Контроль и зачетные требования к освоению программы**

|   |       |
|---|-------|
| <b>5.1.</b> Контрольные нормативы технической подготовки по акробатике.....   | 41-42 |
| <b>5.2.</b> Контрольные нормативы технической подготовки по хореографии.....  | 42-43 |
| <b>5.3.</b> Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по этапам обучения.. | 44-50 |

## **6. Список литературы.....51-54**

## **7. Приложение.....55-57**

## **Вступление**

Настоящая программа разработана в связи с необходимостью систематизации учебно-тренировочного процесса и ростом требований к подготовке атлетов по бодибилдингу и фитнесу высокого уровня.

Программа составлена, руководствуясь Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по сложно-координационным видам спорта и срокам обучения по этим программам. (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года, № 730).

Данная программа составлена в соответствии с международными правилами по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу (IFBB).

При разработке программы были учтены данные исследований и опыт работы ДЮСШ смежных видов спорта, а также тренеров и спортивных клубов высокого уровня, культивирующих бодибилдинг и его спортивные дисциплины.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в бодибилдинге и его дисциплинах;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию их свободного времени.

Эта программа разработана с учетом специфики вида спорта, наличия материально-технической базы, финансового обеспечения, а также сложившихся традиций.

## 1. Пояснительная записка

Повышенный интерес к специальному наращиванию мускулатуры возник в конце девятнадцатого столетия. Причем мощные мышцы считались не столько средством выживания или самозащиты, сколько возвратом к древнегреческому идеалу - гармонично развитому телу.

В 20-е-30-е годы нашего столетия стало очевидно, что между развитием физических данных и здоровьем существует тесная взаимосвязь и что упражнения с отягощением являются лучшим способом добиться максимального развития мускулатуры в кратчайшие сроки.

В 1939 году возник Любительский атлетический союз (ААЮ). В 1940 году ААЮ провел первые настоящие соревнования по современному бодибилдингу. К этому времени было проведено четкое различие между поднятием тяжестей исключительно для развития силы и тренировкой с отягощениями для улучшения формы и пропорции тела.

В 70-х годах Международная федерация (IFBB) стала ведущей организацией в этом виде спорта. В IFBB, президентом которой является Рафаэль Сантоха, ныне входят национальные федерации более ста стран, в том числе ФББР (Федерация бодибилдинга России, возглавляемая Владимиром Дубининым).

Бодибилдинг - это процесс наращивания и формирования мускулатуры путем тренировки с отягощениями при условии постоянного увеличения нагрузки. Его можно использовать для увеличения силы, улучшения спортивных результатов, для восстановления работоспособности травмированных частей тела.

Однако у бодибилдинга есть и другая сторона - эстетическая, атлеты стремятся не просто «накачать» мощную мускулатуру, но и добиться гармоничного сочетания пропорций и форм мышц.

Ни один атлет не добьётся хорошего результата, если, наряду с тренировками мышц, не будет соблюдать правила рационального питания, личной гигиены, закаливания.

Таким образом, занятия бодибилдингом позволяют формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни, сохранение своего здоровья.

Атлетический тренинг повышает тонус мышц, улучшается кровообращение, а также снижается их подверженность к различным болевым ощущениям и травмам.

Атлетический тренинг на длительное время стабилизирует кровяное давление, укрепляет мышцы спины, снижает вероятность появления болей в пояснице, увеличивает приток крови к коже и сохраняет её молодой и красивой.

Длительное время многие избегали силовых тренировок. Особенно считалось, что развитие мышечной силы с применением отягощений сделает их обремененными мышечной массой и ограничит подвижность в суставах. В действительности, правильно проводимые силовые тренировки не только не снижают диапазон движений в суставах, но наоборот, могут её увеличить, так как во время упражнений увеличивается длина мышц. В этом отношении

тренировка силы прекрасно дополняет упражнения на гибкость.

Атлетический тренинг способствует усилению и укреплению мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), повышает прочность костей и суставов, тем самым, повышая сопротивляемость организма, к механическим повреждениям.

Красота, сила и здоровье нашего тела - это новый культурный критерий человеческого общества. Занятия бодибилдингом - один из способов выстоять в наше время глобальных стрессов: социальных, информационных, экологических, психических.

Занятия бодибилдингом помогают «сделать» сильным не только мускулы, но и характер. Вы приучаете себя ставить цель и достигать её. Вы учитесь совершенствовать себя, «делать» себя сильнее в физическом и духовном плане, и потом, это умение будет сопровождать вас всю вашу жизнь, чем бы вы ни занимались - бизнесом, творчеством или научными исследованиями.

### **Цели и задачи:**

Целью программы является развитие личности ребенка, формирование физической культуры посредством освоения основ бодибилдинга и его дисциплин.

### **В связи с целью программа призвана решать следующие задачи:**

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям бодибилдингом и его дисциплинами;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями бодибилдинга и его дисциплин (IFBB), использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством воспитания физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

### **Программа предполагает обучение на нескольких этапах обучения:**

#### **1) Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься бодибилдингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бодибилдинга и его дисциплин (IFBB), выбор спортивной

специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

## **2) Тренировочный этап (спортивной специализации).**

Период базовой подготовки (до 2-х лет) и период спортивной специализации (до 3-х лет) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

## **3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Формируется из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Таблица 1

## Режимы учебно-тренировочной работы

| Наименование этапа                     | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления* | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| НП                                     | 1 год        | 8-10 лет                            | 15                                  | 6  | Выполнение нормативов ОФП  |
|  | 2 год        |                                     | 12                                  | 9  |  |
| Т<br>(период базовой подготовки)       | 1 год        | 10-13лет                            | 10                                  | 12   | 3-й, 2-й – юношеский разряд  |
|  | 2 год        |                                     | 8                                   | 14   |  |
| Т<br>(период спортивной специализации) | 3 год        |                                     | 6                                   | 16   | 1-й – юношеский разряд   |
|  | 4 год        |                                     | 5                                   | 18   | 3-й спортивный разряд  |
|  | 5 год        |                                     | 4                                   | 18   | 2-й спортивный разряд,<br>1 спортивный разряд  |
| ССМ                                    | 1 год        | 15 лет и старше                     | 2                                   | 20   | КМС  |
|  | 2 год        |                                     | 1                                   | 24   | КМС, МС  |
|  | 3 год        |                                     | 1                                   | 28   | КМС, МС  |

\*Указан только минимальный возраст зачисления в спортивную школу

**Примечание:**

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.



## **Содержание спортивной подготовки**

В содержании спортивной тренировки выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

**Физическую подготовку** подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств;
- функциональную – направленную на «выведение» атлетов в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

**Техническая подготовка** подразделяется на:

- собственно техническую – овладение техникой выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах для развития основных групп мышц и формирования атлетического телосложения;
- акробатическую – овладения техникой акробатических упражнений и соединений;
- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой, модерн и джаз-балетом;
- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

**Психологическая подготовка** делится на:

- базовую – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочную – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательную – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

**Тактическая подготовка** направлена на составление индивидуальной программы подготовки для каждого атлета, распределение сил, тактика поведения;

**Теоретическая подготовка** – формирование у атлетов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в бодибилдинге и фитнесе осуществляется в ходе практических групповых занятий и самостоятельно.

**Интегральная подготовка** – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

## 2. Учебный план

| №№ п.п.                          | Разделы подготовки  | Этапы подготовки |            |                                  |            |  |            |            |            |             |             |
|----------------------------------|---|------------------|------------|----------------------------------|------------|--|------------|------------|------------|-------------|-------------|
|                                  |   | НП               |            | Т<br>(период базовой подготовки) |            | Т<br>(период спортивной специализации) |            |            | ССМ        |             |             |
|                                  |   | 1 год            | 2 год      | 1 год                            | 2 год      | 3 год                                  | 4 год      | 5 год      | 1 год      | 2 год       | 3 год       |
| 1.                               | Теоретические сведения  | 14               | 20         | 28                               | 32         | 38                                     | 42         | 42         | 46         | 56          | 64          |
| 2.                               | Общая и специальная физическая подготовка   | 42               | 62         | 84                               | 98         | 112                                    | 126        | 126        | 140        | 168         | 196         |
| 3.                               | Технико-тактическая подготовка, в том числе:<br>Избранный вид спорта<br>Акробатика<br>Хореография | 126              | 188        | 250                              | 290        | 332                                    | 376        | 376        | 416        | 500         | 580         |
|                                  |   | 28               | 42         | 56                               | 66         | 74                                     | 84         | 84         | 92         | 112         | 132         |
|                                  |   | 28               | 42         | 56                               | 66         | 74                                     | 84         | 84         | 92         | 112         | 132         |
| 4.                               | Контрольно-переводные испытания   | 2                | 2          | 2                                | 4          | 4                                      | 6          | 6          | 6          | 6           | 6           |
| 5.                               | Восстановительные мероприятия   | 32               | 54         | 70                               | 80         | 86                                     | 86         | 86         | 90         | 96          | 96          |
| 6.                               | Инструкторская и судейская практика*  | -                | -          | -                                | -          | 8                                      | 18         | 18         | 22         | 34          | 46          |
| 7.                               | Участие в соревнованиях   | 4                | 4          | 6                                | 8          | 8                                      | 12         | 12         | 16         | 20          | 36          |
| 8.                               | Медицинское обследование  | Вне сетки часов  |            |                                  |            |  |            |            |            |             |             |
| <b>Количество часов в неделю</b> |   | <b>6</b>         | <b>9</b>   | <b>12</b>                        | <b>14</b>  | <b>16</b>                              | <b>18</b>  | <b>18</b>  | <b>20</b>  | <b>24</b>   | <b>28</b>   |
| <b>Общее количество часов</b>    |   | <b>276</b>       | <b>414</b> | <b>552</b>                       | <b>644</b> | <b>736</b>                             | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>920</b> | <b>1104</b> | <b>1288</b> |

\* На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки не проводится.

### 3. План-график годичного цикла подготовки

#### 3.1 План-график распределения учебных часов для 1-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-1)

| № п/п       | Виды подготовки   | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|-------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|             |   | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |             |
| 1           | Теоретическая подготовка  | 3      | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | -  | -  | 14          |
| 2           | ОФП   | 1      | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 22          |
| 3           | СФП   | 1      | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | -  | 2  | 20          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:<br>- бодибилдинг<br>- Акробатика;<br>- Хореография; | 10     | 10 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 126         |
|             |   | 2      | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | -  | 3  | 28          |
|             |   | 2      | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | -  | 3  | 28          |
| 5           | Восстановительные мероприятия   | 4      | 4  | 4  | -  | 4  | -  | 2  | -  | -  | 2  | 11 | 3  | 32          |
| 6           | Участие в соревнованиях<br>контрольное тестирование                                 |        |    |    | 4  |    |    |    |    | 2  |    |    |    | 6           |
| Всего часов |   | 23     | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 276         |

#### 3.2 План-график распределения учебных часов для 2-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-2)

| № п/п       | Виды подготовки   | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|-------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|             |   | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |             |
| 1           | Теоретические сведения  | 2      | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | -  | -  | 20          |
| 2           | ОФП   | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10 | 2  | 22          |
| 3           | СФП   | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | -  | 2  | 40          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:<br>- бодибилдинг<br>- Акробатика;<br>- Хореография; | 16     | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | -  | 28 | 188         |
|             |   | 4      | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | -  | -  | 42          |
|             |   | 4      | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | -  | -  | 42          |
| 5           | Восстановительные мероприятия   | 3      | 1  | 3  |    | 1  | 3  | 3  | 3  |    | 7  | 26 | 4  | 54          |
| 6           | Участие в соревнованиях<br>контрольное тестирование                                 |        |    |    | 3  |    |    |    |    | 3  |    |    |    | 6           |
| Всего часов |   | 34     | 36 | 34 | 34 | 32 | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 414         |

### 3.3 План-график распределения учебных часов для 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-1)

| № п/п       | Виды подготовки  | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|-------------|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|             |  | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |             |
| 1           | Теоретические сведения   | 4      | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 4  | -  | 2  | 28          |
| 2           | ОФП  | 2      | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 40          |
| 3           | СФП  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | -  | 4  | 44          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:<br>- бодибилдинг;<br>- Акробатика;<br>- Хореография; | 24     | 20 | 24 | 20 | 24 | 24 | 24 | 22 | 20 | 24 | -  | 24 | 250         |
|             |  | 5      | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | -  | 5  | 56          |
|             |  | 5      | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | -  | 5  | 56          |
| 5           | Восстановительные мероприятия  | 2      | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | -  | 6  | 2  | 42 | 2  | 70          |
| 6           | Участие в соревнованиях контрольное тестирование                                     |        | 2  |    | 2  |    |    |    | 2  | 2  |    |    |    | 8           |
| Всего часов |  | 46     | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 552         |

### 3.4 План-график распределения учебных часов для 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-2)

| № п/п       | Виды подготовки  | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|-------------|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|             |  | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |             |
| 1           | Теоретические сведения   | 4      | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | -  | 2  | 32          |
| 2           | ОФП  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 48          |
| 3           | СФП  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 4  | 50          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:<br>- бодибилдинг;<br>- Акробатика;<br>- Хореография; | 26     | 24 | 28 | 26 | 28 | 28 | 28 | 24 | 26 | 26 | -  | 26 | 290         |
|             |  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | -  | 6  | 66          |
|             |  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | -  | 6  | 66          |
| 5           | Восстановительные мероприятия  | 4      | 4  | 2  | 4  | -  | 2  | 2  | 4  | 2  | 6  | 44 | 6  | 80          |
| 6           | Участие в соревнованиях контрольное тестирование                                     |        | 4  |    | 2  |    |    |    | 4  | 2  |    |    |    | 12          |
| Всего часов |  | 54     | 54 | 54 | 54 | 52 | 54 | 54 | 54 | 52 | 54 | 54 | 54 | 644         |

### 3.5 План-график распределения учебных часов для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-3)

| № п/п       | Виды подготовки   | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|-------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|             |   | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |             |
| 1           | Теоретические сведения  | 4      | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 38          |
| 2           | ОФП   | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 48          |
| 3           | СФП   | 6      | 4  | 6  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 64          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:<br>- бодибилдинг<br>- Акробатика;<br>- Хореография; | 30     | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 32 | -  | 30 | 332         |
|             |   | 8      | 6  | 6  | 8  | 6  | 6  | 8  | 6  | 6  | 6  | -  | 8  | 74          |
|             |   | 8      | 6  | 6  | 8  | 6  | 6  | 8  | 6  | 6  | 6  | -  | 8  | 74          |
| 5           | Восстановительные мероприятия   | -      | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 6  | 4  | 4  | 48 | -  | 86          |
| 6           | Участие в соревнованиях контрольное тестирование                                    |        | 4  |    | 2  |    |    |    | 4  | 2  |    |    |    | 12          |
| 7           | Инструкторская и судейская практика   | 2      |    |    |    |    |    | 4  |    |    |    |    | 2  | 8           |
| Всего часов |   | 62     | 62 | 60 | 62 | 60 | 60 | 62 | 62 | 60 | 62 | 62 | 62 | 736         |

### 3.6 План-график распределения учебных часов для 4-го и 5-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-4 и УТ-5)

| № п/п       | Виды подготовки   | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|-------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|             |   | 09     | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |             |
| 1           | Теоретические сведения  | 4      | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 42          |
| 2           | ОФП   | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 48          |
| 3           | СФП   | 7      | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | -  | 8  | 78          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:<br>- бодибилдинг<br>- Акробатика;<br>- Хореография; | 34     | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 34 | 34 | 35 | -  | 34 | 376         |
|             |   | 8      | 7  | 8  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 8  | -  | 8  | 84          |
|             |   | 8      | 7  | 8  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 8  | -  | 8  | 84          |
| 5           | Восстановительные мероприятия   | -      | -  | 5  | -  | 5  | 5  | 4  | -  | -  | 3  | 61 | 3  | 86          |
| 6           | Участие в соревнованиях контрольное тестирование                                    |        | 3  |    | 3  |    |    |    | 3  | 3  |    |    |    | 12          |
| 7           | Инструкторская и судейская практика   | 4      | 3  |    | 3  |    |    |    | 4  | 4  |    |    |    | 18          |
| Всего часов |   | 69     | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 828         |

### 3.7 План-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения (ГСС-1)

| № п/п       | Виды подготовки                                  | Месяцы |        |        |          |        |        |          |        |        |        |    |        | Всего часов |
|-------------|--|--------|--------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|----|--------|-------------|
|             |  | 09     | 10     | 11     | 12       | 01     | 02     | 03       | 04     | 05     | 06     | 07 | 08     |             |
| 1           | Теоретические сведения                           | 4      | 4      | 4      | 4        | 4      | 4      | 4        | 4      | 4      | 4      | 2  | 4      | 46          |
| 2           | ОФП  | 6      | 6      | 6      | 6        | 4      | 6      | 6        | 6      | 4      | 6      | 6  | 6      | 68          |
| 3           | СФП  | 6      | 6      | 6      | 6        | 6      | 6      | 6        | 6      | 6      | 6      | 6  | 6      | 72          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:                  |        |        |        |          |        |        |          |        |        |        |    |        |             |
|             | -бодибилдинг                                     | 38     | 38     | 38     | 38       | 38     | 38     | 38       | 38     | 36     | 38     | -  | 38     | 416         |
|             | - Акробатика;<br>- Хореография;                  | 8<br>8 | 8<br>8 | 8<br>8 | 10<br>10 | 8<br>8 | 8<br>8 | 10<br>10 | 8<br>8 | 8<br>8 | 8<br>8 |    | 8<br>8 | 92<br>92    |
| 5           | Восстановительные мероприятия                    | 6      | -      | -      | -        | 4      | 4      | 2        | -      | 2      | 4      | 62 | 6      | 90          |
| 6           | Участие в соревнованиях контрольное тестирование |        | 8      |        | 4        |        |        |          | 6      | 4      |        |    |        | 22          |
| 7           | Инструкторская и судейская практика              |        |        | 8      | -        | 4      | 2      | 2        | -      | 4      | 2      |    |        | 22          |
| Всего часов |  | 76     | 78     | 78     | 78       | 76     | 76     | 78       | 76     | 76     | 76     | 76 | 76     | 920         |

### 3.8 План-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования 2-го и 3-го года обучения (ГСС-2 и ГСС-3)

| № п/п       | Виды подготовки                                  | Месяцы   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |        |          | Всего часов |
|-------------|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|----------|-------------|
|             |  | 09       | 10       | 11       | 12       | 01       | 02       | 03       | 04       | 05       | 06       | 07     | 08       |             |
| 1           | Теоретические сведения                           | 4        | 4        | 4        | 6        | 4        | 4        | 6        | 6        | 4        | 4        | 6      | 4        | 56          |
| 2           | ОФП  | 6        | 8        | 6        | 6        | 8        | 6        | 6        | 6        | 6        | 8        | 6      | 8        | 80          |
| 3           | СФП  | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | 8        | -      | 8        | 88          |
| 4           | Технико-тактическая подготовка:                  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |        |          |             |
|             | -бодибилдинг                                     | 46       | 46       | 46       | 46       | 44       | 46       | 46       | 46       | 44       | 46       | -      | 44       | 500         |
|             | - Акробатика;<br>- Хореография;                  | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | 10<br>10 | -<br>- | 12<br>12 | 112<br>112  |
| 5           | Восстановительные мероприятия                    | 2        | -        | 2        | 2        | 2        | -        | 2        | 2        | 4        | -        | 80     | -        | 96          |
| 6           | Участие в соревнованиях контрольное тестирование |          | 6        | 6        | 4        |          |          |          | 6        | 4        |          |        |          | 26          |
| 7           | Инструкторская и судейская практика              | 6        |          |          |          | 6        | 8        | 4        |          | 2        | 6        |        | 2        | 34          |
| Всего часов |  | 92       | 92       | 92       | 92       | 92       | 92       | 92       | 92       | 92       | 92       | 92     | 92       | 1104        |

**Примечание:** физическое развитие и спортивная тренировка, с физиологической точки зрения, представляет собой многолетний процесс адаптации организма человека к требованиям, которые ему предъявляет избранный вид спорта.

Как во всяком педагогическом процессе, в ходе тренировки соблюдаются общие педагогические принципы: активности, сознательности, наглядности, систематичности, последовательности, доступности и прочности. Вместе с тем, имеются специфические принципы тренировки - единство общей и специальной физической подготовки, непрерывность и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок. Эти принципы обусловлены закономерностями развития физических качеств и формирования двигательных навыков у человека, особенностями функциональных перестроек в организме, изменением диапазона функциональных резервов спортсмена.

Лишь на базе общей (неспециализированной) подготовки, в результате развития физических качеств и роста функциональных возможностей организма, осуществляется переход к специализированной форме подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Этот процесс должен быть непрерывным, так как перерывы в систематических занятиях приводят к резкому падению достигнутого уровня проявления качественных сторон двигательной деятельности и освоения двигательных навыков. Поэтому разделение практической части учебно-тематического плана на отдельные темы и часы является условным. Специфика атлетического тренинга подразумевает проведение практической тренировки основных групп мышц и освоение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах на каждом занятии.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей и способностей спортсмена. Годовой цикл подготовки спортсмена составляется индивидуально на каждого учащегося и строится с учетом календаря основных соревнований и с учетом конкретных задач для каждого спортсмена. Индивидуальный годовой план может включать недельные циклы тренировки (например: втягивающий цикл; цикл объёмных тренировок; цикл «подводки к соревнованиям», разгрузочный цикл и т. п.). Недельная часовая нагрузка на каждого спортсмена может включать основную и вариативную часть в зависимости от недельных циклов подготовки учащегося.

## **4. Методическая часть**

### **4.1 Теоретические сведения**

#### **4.1.1 Теоретические сведения для групп начальной подготовки (ГНП)**

##### 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место бодибилдинга и фитнеса в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Бодибилдинг – один из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс населения.

##### 2.Строение и функции организма

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

##### 3. Режим, питание и гигиена атлетов

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня бодибилдеров и фитнес-моделей. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

##### 4. Правила поведения в спортивном зале и пользования оборудованием и снарядами

Требования к занимающимся в спортивном зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

##### 5. Меры предупреждения спортивного травматизма

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

##### 6. Терминология упражнений

Основные термины изучаемых упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Термины упражнений с отягощениями и на тренажерах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.



#### **4.1.2. Теоретические сведения для учебно-тренировочных групп (1 – 2-й годы обучения УТГ-1 и УТГ-2)**

##### 1. Физическая культура и спорт в России

Значение физических упражнений для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Истоки бодибилдинга и фитнеса. История рождения, развития в России и на международной арене. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по бодибилдингу.

##### 2. Гигиена и закаливание

Понятие о гигиене физических упражнений. Личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, обуви, сна и жилища. Закаливание, его значение для здоровья и профилактики простудных заболеваний. Средства закаливания.

##### 3. Режим и питание атлетов

Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию бодибилдеров и фитнес-моделей.

##### 4. Меры предупреждения спортивного травматизма

Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в спортивном зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

##### 5. Врачебный контроль

Значение врачебного контроля при занятиях бодибилдингом и фитнесом. Содержание и значение самоконтроля.

##### 6. Терминология упражнений

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Правила применения терминов.

#### **4.1.3. Теоретические сведения для учебно-тренировочных групп (3, 4, 5-й годы обучения) и групп спортивного совершенствования**

##### 1. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

## 2. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

## 3. Основы техники и методы обучения упражнениям бодибилдинга и фитнеса

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам бодибилдинга и фитнеса: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методы обучения: сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных движений, доступности упражнения уровню мастерства атлетов.

## 4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки. Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

## 5. Психологическая подготовка атлетов

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению композиции на оценку. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки.

## 6. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в бодибилдинге и фитнесе. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

## 7. Основы композиции и методика составления соревновательной композиции

Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной

программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

#### 8. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Типичные ошибки за содержание, качество исполнения, композицию и специфику вида программ. Организация, проведение соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление соревнований.

#### 9. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

#### 10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник атлета, его значение в общем процессе управления.

#### 11. Режим, питание и гигиена атлетов

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня бодибилдеров и фитнес-моделей. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию бодибилдеров и фитнес-моделей в разные периоды подготовки.

#### 12. Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

## 4.2. Практические занятия

### 4.2.1. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для групп начальной подготовки:

#### Общая физическая подготовка –

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость с высокого старта.

Прыжки в длину и в высоту с места.

Подвижные игры («Пятнашки», «Мяч капитану», «Поймай мяч» и т.п.). Игры типа эстафет с бегом; переноска предметов, преодоление препятствий.

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно»; повороты – направо, налево, кругом. Построения перестроения: построение в одну шеренгу, круг, в две шеренги, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег на месте у стены, опираясь о нее руками, бег с ускорением.

#### Специальная физическая подготовка-

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с отягощением. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс вверх, в стороны). Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, в быстром и медленном темпе, подтягивания в висе.

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке, на горке матов, на полу, в упоре лежа сзади.

Поднимание прямых ног: лежа на спине, в висе на гимнастической скамье, в быстром и медленном темпе.

Развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа на спине, лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь, то же ноги вместе. Мост из положения, лежа, из положения, стоя на горку матов, с опорой на стену, со страховкой и самостоятельно. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону и назад, стоя у стенки, опираясь на нее руками и без опоры, а также с утяжелителями. Шпагат правой, левой, прямой.

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, резиновым бинтом, веревкой и т.п.

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину и в высоту с места. Прыжки со скакалкой. Прыжки с места вверх через веревочку, на горку гимнастических матов и т.п.

#### Специально-двигательная подготовка-

Сочетание движений различными частями тела. Сочетание движений

руками в одном направлении, а ногами в другом. Сочетание прыжков с движениями руками. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время по заданию.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальные вращательные упражнения – чередование активных и пассивных видов вращений – акробатика; постепенное увеличение вращательной нагрузки по всем осям вращения: фронтальной, горизонтальной и вертикальной, а также в оба направления движения.

#### **4.2.2. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для учебно-тренировочных групп (УТГ-1 и 2):**

##### Общая физическая подготовка –

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места.

Подвижные игры. Игры типа эстафет с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

##### Специальная физическая подготовка-

Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и разной степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления. Подтягивания в висе. Лазания по гимнастической стенке.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения из различных исходных положений, то же с отягощениями. Поднимание ног в висе.

Упражнения для ног: приседания на носках, на всей стопе, на одной ноге («пистолетик»), выпады и т.п.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно, упражнения на ощущения правильной осанки. Перелазания через препятствия. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития гибкости. Из основной стойки наклоны вперед с касанием лбом ног, из седа с касанием ног грудью. Лежа на спине, поднимание ног и касание носками пола за головой.

В упоре стоя, ноги врозь (широко) – повороты туловища с касанием бедром

пола. Из упора сидя, ноги врозь (широко), «лягушка». Мост из положения, стоя с помощью и самостоятельно.

Шпагат – правой, левой, прямой. Из виса, стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом) – выкрут в плечевых суставах. Вис сзади на перекладине, на одной жерди – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

#### **4.2.3. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для учебно-тренировочных групп (УТГ-3, 4 и 5):**

##### Общая физическая подготовка –

Бег на скорость. Прыжки в длину и высоту с места и с отягощением. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий и т.п. Комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями.

##### Специальная физическая подготовка-

Упражнения в лазании. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с гантелями и с утяжелителями. В висе подтягивание в быстром и медленном темпе и с остановками. То же в упоре лежа.

Выкруты в плечевых суставах с палкой, веревкой, скакалкой и т.п. Упражнения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса, стоя, сидя, лежа. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения из различных исходных положений, то же с отягощениями. Поднимание ног в висе.

Лежа на спине, поднимание прямых ног с касанием носками пола за головой. Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад с касанием ладонями пола. Упражнения в расслаблении мышц туловища, стоя, сидя, лежа. Чередование напряжений и расслаблений мышц туловища.

Упражнения для ног: приседания на носках, на всей стопе, на одной ноге («пистолетик»), выпады и т.п.; шпагат правой, левой и прямой, опираясь ногами о рейки гимнастической стенке. Стоя, сидя и лежа, свободное встряхивание и расслабление мышц ног. Чередование напряжений и расслаблений мышц ног.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно, упражнения на ощущения правильной осанки. Перелазания через препятствия. Лазание по гимнастической стенке. Из упора, сидя ноги вместе – упор углом, ноги вместе, то же ноги врозь. Из упора, сидя ноги врозь – подъем силой в упор, стоя согнувшись («полуспичаг»). В висе поднимание прямых ног с перемахом в вис сзади и возвращение в исходное положение. Из виса сзади силой, не сгибая ног, переход в вис углом, удержание 10 секунд. Мост из положения, стоя и возвращение в исходное положение. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

#### **4.2.4. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка для групп спортивного совершенствования**

##### Общая физическая подготовка –

Бег на скорость с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места. Плавание на длительность, без времени. Игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями. Волейбол, баскетбол, гандбол.

##### Специальная и специально-двигательная физическая подготовка-

Общеразвивающие упражнения те же, что для УТГ, в разных вариантах и сочетаниях. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных вариантах и сочетаниях с отягощениями. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах и с отягощениями.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и круговые вращения по максимальной амплитуде с отягощениями.

Упражнения для ног в различных вариантах и сочетаниях, с отягощением. Шпагат правой, левой перед, прямой с провисанием, с опорой ногами на горку матов и т.п.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки у стены, у зеркала, упражнения на равновесие с помощью и самостоятельно.

Из упора присев – силой стойка на руках, не сгибая руки, то же сгибая руки, но, не сгибая ноги. И упора, сидя ноги врозь – подъем силой в стойку на руках и возвращение в упор углом, ноги врозь («спичаг») с помощью и самостоятельно. Статические упражнения в различных сочетаниях типа «венсен», «одноопорный венсен», «двойной венсен», упор на локтях, горизонтальный упор и т.п. Упражнения в расслаблении отдельных мышц и всего тела (стоя, сидя и лежа).

#### **4.3. Техническая подготовка**

Учебный материал по технической подготовке условно классифицирован по структурным группам и представлен в основном в виде упражнений и элементов, которые распределены по этапам обучения.

##### **4.3.1. Освоение техники упражнений с отягощениями и на тренажерах для развития основных групп мышц**

###### Перечень упражнений для развития основных групп мышц.

###### **А. Мышцы груди.**

Главными мышцами грудной клетки являются парные большие и малые грудные мышцы. Большая грудная мышца располагается в верхнем отделе грудной клетки; она начинается от ключицы, в центре прикреплена к внутренней поверхности грудины на уровне 2-7 ребра, а внизу к плоским сухожилиям брюш-

ной мышцы живота. Малая грудная мышца имеет форму треугольника и расположена под большой. Основная функция: сведение рук и плеч перед туловищем.

Подключичная мышца: маленькая цилиндрическая мышца, расположена между ключичной костью и первым ребром. Основная функция: двигает плечо вперед.

Передняя зубчатая мышца: плоская широкая мышца, расположена между ребрами и лопаткой, основная функция: вращает лопатку, поднимает плечо в вертикальной плоскости, приводит лопатку к поверхности грудной клетки.

#### Основные упражнения, развивающие мышцы груди:

- жим штанги, лёжа на скамье широким хватом (узким хватом);
- жим штанги, лежа на наклонной скамье головой вверх (головой вниз);
- жимы гантелей лежа на скамье горизонтальной (разноугольной);
- жим, лежа в тренажере «Смитта»;
- Разведение рук с гантелями лёжа на горизонтальной (разноугольной скамье);
- Сведение рук в тренажере «блочная рамка» (положении стоя);
- Сведение рук в нижнем блоке с наклоном вперед (стоя), а так же лежа на скамье;
- «Пулловеры» с гантелями на прямых руках;

#### **В. Мышцы спины.**

Широчайшая мышца спины: большая треугольная мышца, залегающая в среднем и нижнем отделе спины: её верхние пучки прикрыты трапециевидной мышцей. Это самая большая мышца туловища. Основная функция: приводит плечо к туловищу, тянет его назад и вращает внутрь.

Мышцы-разгибатели позвоночника: группа мышц в нижней части спины, защищающая нервные каналы и поддерживающая позвоночник. Эти мышцы медленнее всего восстанавливают силы после интенсивных упражнений.

Основная функция: разгибает позвоночник и поддерживает его в вертикальном положении.

Трапециевидная мышца - плоская треугольная мышца, покрывающая верхний отдел спины и заднюю часть шеи. Основная функция: поднимает плечевой пояс; поднимает лопатку, опускает её и двигает в стороны; помогает поворачивать голову.

#### Упражнения для развития мышц спины:

- подтягивание на перекладине широким хватом за голову (к груди);
- подтягивание на перекладине узким хватом;
- тяга верхнего блока за голову (к груди) широким хватом;
- тяга верхнего блока к груди узким или средним хватом;
- тяга штанги в наклоне;
- тяга гантелей в наклоне двумя руками одновременно или одной



рукой по очереди;

- тяга нижнего блока двумя руками к поясу широким или узким хватом;
- пулловер со штангой;
- наклоны вперед со штангой на плечах;
- гиперэкстензия для спины («НЧК»).

### **С. Мышцы плечевого пояса.**

Дельтовидная мышца: большая мощная мышца треугольной формы состоит из трех основных пучков (головок): передний, средний и задний пучёк. Начинается от ключиц и лопатки в в задней части плеч и протягивается до соединения с предплечьем. Основная функция: вращает и поднимает руку; передний пучок поднимает руку вперед; средний пучок - в сторону; а задний назад; трапециевидная мышца: плоская мышца треугольной формы, покрывающая верхний отдел спины.

#### Упражнения для развития плечевого пояса:

- жимы штанги вверх из-за головы (или с груди); положение, стоя или сидя;
- жимы гантелей вверх двумя руками одновременно или поочередно (положение, сидя или стоя);
- махи гантелей в сторону, сидя, стоя или стоя в наклоне;
- махи гантелей перед собой из положения, сидя или стоя);
- тяга штанги к подбородку узким или широким хватом;
- поднимание плеч вверх со штангой или с гантелями («шраги»).

### **Д. Мышцы рук**

Различают три главные группы мышц верхних конечностей: Бицепс: двуглавая мышца плеча расположена сверху передней поверхности плеча.

Основная функция: сгибает предплечье в локтевом суставе; тренирует запястье.

Трицепс: трёхглавая мышца плеча, которая работает в оппозиции к бицепсу. Проходит с внешней стороны из-под дельтовидной мышцы до соединения с локтевыми связками. Основная функция: разгибает руку в локтевом суставе, супинирует запястье.

Предплечье состоит из множества мышц на внешней и внутренней стороне руки, управляющих сложными движениями пальцев и запястьев.

Основная функция: мышцы-сгибатели запястья осуществляют приведение кисти и сгибание пальцев. Мышцы-разгибатели запястья - отведение кисти и распрямление пальцев.

#### Упражнение для развития мышц рук:

- сгибание рук со штангой, стоя («бицепс-штанга стоя»);
- сгибание рук с гантелями из положения, сидя, стоя;

- сгибание рук со штангой или гантелями сидя на изолирующей скамье («бицепс-пюпитр»);
- сгибание рук с концентрированным подъёмом («бицепс - концентрация»);
- сгибание рук с гантелями без пронаций («бицепс-молоток»);
- сгибание рук с нижним блоком;
- сгибание рук со штангой нахвatom;
- разгибание рук с верхним блоком («трицепс-блок стоя»);
- разгибание одной рукой на верхнем блоке обратным хватом;
- жим со штангой или гантелями, сидя из положения руки вверху над головой («трицепс - французский жим сидя»);
- разгибание предплечий, лёжа спиной на скамье из положения руки вперёд со штангой или гантелями («трицепс - французский жим лёжа»);
- разгибание руки в локтевом суставе из положения, стоя в наклоне, локоть направлен вверх («трицепс - кикбек»);
- отжимания в упоре сидя сзади, отжимание на параллельных брусьях;
- жим штанги, лёжа на скамье узким или средним хватом, руки сгибаются вдоль туловища («трицепсовый жим узким хватом»);
- сгибание - разгибание кисти в лучезапястном суставе со штангой или гантелями обратным хватом или нахвatom, сидя или стоя.

## **Е. Мышцы ног**

Различают две главные группы мышц нижних конечностей: мышцы бедра и мышцы голени.

### Мышцы бедра:

Четырёхглавая мышца бедра («квадрицепс»): группа мышц, расположенная в передней части бедра. Состоит из четырёх мышц: прямой мышцы, промежуточной широкой мышцы (эти две мышцы образуют центральную V-образную структуру в верхней части бедра); латеральной широкой мышцы и медиальной широкой мышцы. Основная функция: разгибает голень в коленном суставе. Двуглавая мышца бедра (бицепс бедра) и связанные с ней полуперепончатая и полусухожильная мышца задней поверхности бедра Основная функция: сгибает ногу назад в коленном суставе.

К другим важным мышцам относятся мышца - напрягатель широкой фасции бедра и портняжная мышца (самая длинная мышца тела, имеющая вид узкой ленты и диагонально спускающаяся от подвздошной кости к большеберцовой кости).

### Мышцы голени:

Камбаловидная мышца: более крупная и глубоко залегающая плоская мышца треугольной формы, прикрепленная к малой берцовой кости.

Основная функция: сгибает и супинация стопы. Икроножная мышца имеет две головки, одна из которых соединяется с латеральным, а другая с медиальным аспектом бедренной кости. Обе головки залегают выше камбаловидной мышцы и соединяются с ней в районе ахиллесового сухожилия, прикрепленного к пяточной кости.

Основная функция: сгибает стопу в голеностопном суставе.

Передняя большеберцовая мышца, расположенная на передней части голени вдоль большеберцовой кости. Основная функция: разгибает стопу в голеностопном суставе.

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания со штангой на плечах или на груди;
- приседания в тренажёре «Смитта»;
- приседания в тренажёре «Гаккен-Шмидта»;
- приседания без угла в тазобедренном суставе (приседания «Сесси»)
- приседания в разножке (приседания - «ножницы»);
- жимы ногами в тренажёре;
- выпады с отягощением вперёд или назад;
- разгибания ног в тренажёре сидя («разгибатель»);
- сгибание ног в тренажёре лёжа («сгибатель»);
- наклоны вперёд со штангой в руках или с гантелями на прямых ногах («мёртвая тяга»);
- приседания с нижним блоком в руках из положения с наклоном вперёд, блок находится сзади (приседания «Винса»);
- подъёмы на носки на одной или на двух ногах с отягощением или в тренажёре, стоя или сидя («голень, стоя»; «голень, сидя»);
- подъёмы на носки в положении с наклоном (голень - «ослик»);
- подъёмы на пятки.

## **Г. Мышцы живота**

Прямая мышца живота: длинная парная мышца, протягивающаяся от хрящей 5-7 рёбер и мечевидного отростка до лобовой кости. Пучки мышечных волокон прерываются 3-4 поперечными сухожильными перемычками.

Основная функция: наклоняет туловище, сближая грудину с тазовой областью, и напрягает позвоночник.

Наружные косые мышцы живота расположены по обе стороны туловища и прикреплены к нижним 8-ми рёбрам, и передней боковой поверхности грудной клетки.

Основная функция: напрягают и вращают позвоночник. Межрёберные мышцы: две тонкие прослойки мышечных и сухожильных волокон, занимающих промежутки между рёбрами. Основная функция: поднимают рёбра и сближают их при движении туловища.

Упражнения для развития мышц живота:

- сгибание туловища из положения, лёжа на спине, голень поднята на скамью (пресс «кранч»);
- поднятие туловища с поворотами («кранч» с поворотом);
- подъём таза из положения, лёжа на спине, ноги согнуты к груди («обратный кранч»);
- подъём колен к груди из положения в висе на перекладине;
- сгибание туловища в группировку сидя на горизонтальной скамье

(пресс «скручивания»);

- повороты туловища с грифом на плечах в положение сидя;
- наклоны туловища вправо и влево с отягощением в руках или с нижним блоком;
- подъём ног из положения, лёжа на горизонтальной скамье, на спине;
- растягивание живота (пресс «вакуум»);

Освоение техники упражнений для развития основных групп мышц по этапам обучение проводится с постепенным увеличением нагрузки и повышением веса отягощений, с учетом индивидуальных особенностей развития и телосложения спортсменов по принципу: от более простых к более сложным.

#### **4.3.2. Освоение техники позирования**

##### **Обязательные позы в бодибилдинге и классическом бодибилдинге** **Мужские обязательные позы**

*1. «Двойной бицепс спереди».* Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, участник должен поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, участник должен стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

*2. «Широчайшие мышцы спины спереди».* Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсмен должен положить кисти рук, предпочтительнее сжатых в кулаки, на нижнюю часть талии и «расправить» широчайшие мышцы спины. Спортсмен должен постараться напрячь мышцы груди, рук, пресса. Строго запрещено сильно натягивать плавки. Судья в первую очередь должен оценивать смог ли спортсмен показать «размах» широчайших мышц, создавая торс в форме латинской буквы «V». Затем судья должен оценить всю позу с головы до ног, как в позе 1, отмечая поначалу общие аспекты, а затем концентрируясь на более детальном рассмотрении различных мышечных групп.

*3. «Бицепс сбоку».* Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсмен должен повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на носке. Спортсмен напрягает грудь и бицепс, а также

напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».

4. «Двойной бицепс сзади». Спортсмен должен повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсмена, рельеф и общий баланс телосложения.

5. «Широчайшие мышцы спины сзади». Спортсмен должен, стоя спиной к судьям, положить руки на талию, держа локти широко. При этом одна нога отставлена назад и упирается на носок. Затем он напрягает и «раздвигает» широчайшие мышцы спины, как можно шире и показывает напряжение этих мышц, а также бедер и голени за счет давления вниз на носок ноги, отставленной назад. Строго запрещено сильно натягивать плавки. Судья должен оценить не только «размах» широчайших мышц спины, но также и хорошую поперечную плотность и затем оценить всю позу «с головы до ног».

6. «Трицепс сбоку». Спортсмен может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Он должен повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Он может или сцепить пальцы, или взяться «задней» рукой за запястье «передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене и опираться на носок. При этом спортсмен заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

7. «Пресс-бедро». Стоя лицом к судьям, спортсмен должен завести обе руки за голову и выставить ногу вперед. Затем он должен напрячь мышцы пресса, одновременно напрягая мышцы бедер. Судья должен оценить мышцы пресса и бедра, а также всю позу «с головы до ног».

### **Женские обязательные позы**

1. «Двойной бицепс спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсменка должна поднять обе руки до

уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, спортсменка должна стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2. «Бицепс сбоку (грудь сбоку)». Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсменка должна повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на носке. Спортсменка напрягает грудь и бицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».

3. «Двойной бицепс сзади». Спортсменка должна повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсменки, рельеф и общий баланс телосложения.

4. «Трицепс сбоку». Спортсменка может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Она должна повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Она может сцепить пальцы или взяться «задней» рукой за запястье «передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене, и опираться на носок. При этом спортсменка заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

5. «Пресс-бедра». Стоя лицом к судьям, спортсменка должна завести обе руки за голову и выставить ногу вперед. Затем она должна напрячь мышцы

пресса, одновременно напрягая мышцы бедер. Судья должен оценить мышцы пресса и бедра, а также всю позу «с головы до ног».

### **Обязательные позы в бодифитнесе и фитнесе**

#### **Описание четырех поворотов на 90°**

##### **Поворот направо:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, левая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена; правая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центра тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Расположение рук будет помогать делать повороты налево, с опущенным левым плечом и поднятым правым плечом. Это нормально и не должно быть преувеличено. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

##### **Поворот на 90° спиной к судьям:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки не напряжены и расположены вдоль тела, локти немного согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу, руки слегка округлены, кончики пальцев слегка касаются бедер. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

##### **Поворот на 90° направо:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, правая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена; левая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центра тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Расположение рук будет помогать делать повороты направо, с опущенным правым плечом и поднятым левым плечом. Это нормально и не должно быть преувеличено. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут

выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

**Поворот на 90° лицом к судьям:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки не напряжены и расположены вдоль тела, локти немного согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу, руки слегка округлены, кончики пальцев слегка касаются бедер. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая, тем самым, свою оценку.



### 4.3.2. Освоение техники акробатических упражнений

| №<br>№<br>п.п<br>. | Акробатическ<br>е упражнения   | Этапы обучения  |  |   |
|--------------------|--|---|--|---|
|                    |  | Начальной подготовки<br>(НП)<br>1 и 2 годы обучения   | Тренировочный, спортивной<br>специализации<br>(ТСС)<br>3, 4, 5, 6, 7-й годы обучения   | Совершенствование<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) и высшего<br>спортивного мастерства<br>(ВСМ)<br>8, 9, 10-й годы обучения |
| 1                  | 2  | 3   | 4  | 6   |
| 1.                 | Прыжки:<br>а) вверх<br><br>б) вперед из<br>основной<br>стойки<br><br>в) назад                                    | Руки вверх; в группировку; с поворотом кругом; с поворотом на 360°<br><br>На живот на поролоновые маты: с поворотом на 180° и на 360°;<br><br>На спину на поролоновые маты: с поворотом на 180°;<br>С рук на ноги (курбет); | Ноги врозь в шпагат правой, левой, прямой; в складку ноги вместе и ноги врозь; с поворотом на 720°;<br><br>На живот на поролоновые маты: с поворотом на 360° и на 540°;<br><br>На спину на поролоновые маты: с поворотом на 360°;<br>С ног в стойку на голове; | С поворотом на 900° и на 1080°;<br><br>На спину на поролоновые маты: с поворотом на 540° и на 720°;                           |
| 2.                 | Перекаты:<br>а) вперед со<br>стойки<br><br>б) назад со<br>стойки<br><br>в) назад из<br>упора, стоя<br>согнувшись | На лопатках; на голове; в упор присев;<br><br>В стойку на голове;   | На руках;<br><br>На груди; на руках в упор лежа;<br>В стойку на руках;   |   |

| 1  | 2  | 3   | 4  | 5   |
|----|--|---|--|---|
| 3. | Кувьрки:<br>а) вперед<br><br>б) назад                    | В группировке;<br>согнувшись;<br>длинный;<br><br>В группировке;<br>согнувшись; ноги<br>врозь; в стойку на<br>голове;  | Прыжком; через<br>препятствие; прыжком с<br>одной ноги;<br><br>В стойку на руках; то же<br>через прямые руки; то<br>же с поворотом кругом<br>в стойке;   | Прыжком<br>прогнувшись (полет-<br>кувырок);<br><br>В стойку на руках с<br>поворотом в стойке<br>на 360° и на 720°;  |
| 4. | Перевороты:<br>а) боком<br><br>б) вперед<br><br>в) назад | С места (колесо); с<br>разбега; с прыжка<br>(вальсета);<br><br>Медленный на две<br>ноги; медленный на<br>одну ногу;<br><br>Медленный с одной<br>ноги; медленный<br>через одну руку; | На две ноги с прыжка<br>(рондат); рондат с<br>разбега;<br><br>Серия нескольких<br>переворотов на одну<br>ногу; на одну со сменой<br>ног в стойке;<br><br>С последовательной<br>опорой рук (арабское);<br><br>Прыжком назад с ног на<br>руки и с рук на ноги<br>(фляк); фляк с курбета; | Рондат с поворотом<br>на 360° в фазе<br>курбета;<br><br>Темповой переворот<br>на две ноги; темповой<br>переворот на одну<br>ногу; серия темповых<br>переворотов;<br><br>Фляк с поворотом на<br>180° в первой фазе<br>полета (Колпинский);<br>Рондат фляк в темпе; |
| 5. | Подъем<br>разгибом                                       | С шеи; с головы; на<br>одну ногу;   | С поворотом кругом в<br>упор лежа; в сед ноги<br>врозь;  | В шпагат ноги врозь с<br>наклоном вперед;   |
| 6. | Полупереворот<br>назад                                   | Курбет со стойки на<br>руках с возвышения;<br>То же на полу;  | В стойку на лопатках<br>согнувшись;  | Курбет в шпагат;  |
| 1  | 2  | 3   | 4  | 5   |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 7. | Сальто:<br>а) назад<br><br><br><br><br><br><br>б) вперед   |   | В группировке;<br>прогнувшись (бланш);<br>Бланш на одну ногу;<br><br>В группировке с<br>разбега; толчком одной;<br>маховое; маховое с<br>поворотом;  | В группировке после<br>рондата; бланш после<br>рондата; после<br>рондат фляка в темпе;<br><br>С прыжка с<br>поворотом на 180°<br>(твист); твист с<br>рондата; сальто<br>боком; |
| 8. | Статические<br>положения:<br>а) упор<br><br><br><br><br><br><br>б) стойка<br><br><br><br><br><br><br>в) шпагат | Присев; стоя<br>согнувшись; лежа;<br>лежа сзади;<br><br>На лопатках; на<br>голове; на руках<br>махом одной,<br>толчком другой;<br><br>Правой вперед; левой<br>вперед; прямой; | Упор углом, ноги<br>вместе; то же ног врозь;<br>то же с поворотом<br>кругом;<br>Венсен; двойной<br>венсен; упор на локтях;<br><br>Силой согнувшись ноги<br>врозь; то же из упора<br>углом ноги врозь<br>(спчаг); | Упор углом высокий;<br><br><br><br><br><br><br>Спчаг из шпагата;<br>серия спчагов в<br>темп (не менее трех);   |

### 4.3.3. Освоение техники упражнений хореографии

#### Материал для групп начальной подготовки

##### Элементы классического танца:

У опоры: изучение позиций рук и ног (свободные и выворотные); demi plie по 1, 2, 3-ей позиции на 4, 2 счета (лицом, затем боком к опоре); grand plie во всех позициях в медленном темпе (лицом, затем боком к опоре); batman tendu из 1, 3 позиции (свободных) вперед, в сторону назад (лицом, затем боком к опоре) по 4 раза в каждом направлении, крестом (на каждый счет).

Изучение положения sur le qu de pie впереди, сзади. Batman frappe в сторону, вперед, назад, раскрывая ногу носком в пол, поднимая на 45°; batman fondu на всей ступне опорной ноги, затем нога раскрывается на 45° вперед, в сторону, назад (на каждый счет) крестом; batman tendu jete вперед, в сторону, назад крестом (на каждый счет); rond de jamb par terre вперед, назад (в медленном темпе); grand batman jete из 1, 3 позиции по 4 раза вперед, в сторону, назад крестом.

Изучение положения passe; batman devluppe вперед, в сторону, назад; relleve в 1, 2, 3 позиции в умеренном темпе.

На середине зала: изучение позиций рук – 1, 2, 3 и подготовительной; переводы рук из подготовительной позиции в первую, затем – в третью, во вторую и в подготовительную; переводы рук из одной позиции в другую в различных вариантах.

Demi plie, grand plie в 1, 2, 3 свободных позициях; batman tendu вперед, в сторону, назад; batman tendu jete, grand batman jete вперед, в сторону, назад; rond de jamb par terre вперед и назад; batman devluppe крестом.

##### Элементы историко-бытовых танцев-

Подготовительные движения: ходьба с носка, приставной шаг. Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг полонеза; различные танцевальные комбинации из пройденных элементов.

Вальсовый шаг на месте (вправо, влево), с продвижением вперед, назад.

##### Элементы народного танца –

У опоры: batman tendu вперед, в сторону, назад и приставление ноги в исходное положение с одновременным ударом пяткой опорной ноги о пол; batman tendu в сторону с полуприседом на опорной ноге; batman tendu вперед, в сторону, назад с переводом рабочей ноги на пятку и снова на носок; подготовительное движение к «веревочке».

На середине: основные движения русских танцев; руки на поясе, раскрыть руки вперед, развести в стороны и вернуть в исходное положение; то же поочередно правой и левой рукой; из положения руки вниз, поднять их в стороны, согнуть правую (левую), ладонь на затылок, одновременно левую (правую) согнуть в положение перед грудью (не касаясь ее); поднять руки в стороны, согнуть скрестно перед грудью, развести в стороны и опустить вниз.

Движения ногами: русские ходы – переменный шаг вперед, назад, с полуприседом на опорной ноге при выносе ноги вперед (на 4-й счет), акцентированным, «шаркающим» выведением ноги вперед. Припадания, «ковырялочка».

Движения из украинских танцев: «бигунец», «тынок».

Основной ход белорусского танца с продвижением вперед, назад. Основной ход молдавского танца.

#### Элементы художественной гимнастики –

*Разновидности ходьбы и бега.* Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, приседе. Острый шаг, пружинный шаг, ходьба выпадами. Мелкий бег, острый бег, легкий бег в разных направлениях.

*Волны и взмахи.* Волнообразные движения руками: приподнимание и опускание рук вперед; движения руками вправо, влево, в различных направлениях и сочетаниях.

Волны туловищем: из упора на коленях прогибание и выгибание спины; из седа на пятках волна туловищем.

Взмахи в разных направлениях и сочетаниях.

*Равновесия.* Стойки на носках; Остановки на носках после различных видов ходьбы и бега. Вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога вперед, в сторону, назад. Переднее равновесие (ласточка).

*Повороты.* Переступанием на прямых ногах, в полуприседе, приседе на 180°, 360°, 540°, 720°.

*Прыжки.* Прыжки в 1, 2, 3 свободных позициях; прыжки толчком одной махом другой с приземлением на две ноги; прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие вперед, в сторону, назад (ferme); прыжки со сменой ног вперед (согнутых – «козлик», прямых – «ножницы»).

### **Материал для групп тренировочного этапа (УТГ-1 и УТГ-2)**

#### Элементы классического танца:

У опоры: различные сочетания demi plie, grand plie с движениями руками, наклонами вперед, в сторону, назад; batman tendu, batman tendu jete с различными движениями руками, с изменением направления движения, с изменением темпа; batman tendu demi plie; Batman frappe с подъемом на полупальцы; batman fondu с подъемом на полупальцы; grand batman jete во всех направлениях; Demi plie вперед, назад; rond de jamb par terre с полуприседом на опорной ноге; rond de jamb an ler (темп средний) внутрь, наружу; batman devluppe в сочетании с выпадами, наклонами, равновесиями.

На середине: demi plie, grand plie в 1, 2, 3 свободных позициях с различными движениями руками по позициям, в сочетании с наклонами, волнами, взмахами; batman tendu с различными положениями рук; batman tendu jete крестом в различных вариантах, с различными положениями рук; различные сочетания комбинации из ранее изученных элементов.

### Элементы историко-бытовых танцев-

Различные соединения, состоящие из шагов, галопа, поворотов на двух ногах, скачков.

Вальсовый шаг вперед, назад, на месте с различными движениями руками, вальсовые шаги в сочетании с волнами, равновесиями, взмахами; вальсовый шаг с поворотом.

Мазурка: легкий бег, «парадное» па, «хромающее» па, «голубец», повороты (закрытый, открытый).

### Элементы народного танца –

У опоры: повторение изученных ранее элементов и связок; *batman fondu* – рабочая нога сгибается в положение *sur le qu de pie* одновременно с полуприседом на опорной и переносится в невыворотное положение, с продолжением полуприседа на опорной, рабочая нога вновь переносится в выворотное положение и с выпрямлением опорной ноги раскрывается в сторону.

На середине зала: движение русских танцев – «веревочка», «ковырялочка», «моталочка», присядка с продвижением в сторону, «ползунок».

Элементы молдавских танцев: основной ход молдавеняски, перепрыгивание с двух ног на одну, боковой ход.

Элементы украинских танцев: большой «тынок», «вихилясник», «голубцы», «два голубца» с тройным притопом.

### Элементы художественной гимнастики –

*Разновидности ходьбы и бега.* Различные соединения из пройденных видов ходьбы и бега.

*Волны и взмахи.* Волны руками в сочетании с танцевальными шагами, с общеразвивающими упражнениями, равновесиями. Волна из круглого полуприседа; волна вперед из стойки на одной ноге, другая впереди на носке; обратная волна, боковая волна; сочетание волны с наклонами вперед, назад, в стороны.

Взмахи руками и туловищем одновременные и последовательные из ранее изученных движений.

*Равновесия.* Равновесия на носке, на одной, другая согнута; вертикальное равновесие на носке; переднее равновесие с наклоном туловища вперед и касанием руками пола. Переднее равновесие с различными положениями и движениями руками; переход из вертикального равновесия, нога назад в переднее и наоборот.

*Прыжки.* Прыжки в разных позициях, со сменой позиций; прыжки с двойной сменой ног. Прыжок шагом, то же с поворотом; прыжки в разножку, прыжок махом одной, толчком другой с приземлением на толчковую ногу; то же с поворотом кругом (фуетэ); перекидной прыжок.

## Материал для групп спортивной специализации (ТСС-3, 4, 5)

### Элементы классического танца:

У опоры: demi plie, grand plie, relleve в 1-3 позициях; demi plie, grand plie в сочетании с волнами, взмахами, наклонами, различными движениями руками; дубль batman tendu в сторону; batman tendu с полуповоротом к опоре, от опоры; batman tendu jete, поднимаясь на полупальцы, с различными движениями рук, в сочетании с batman tendu. Batman frappe на полупальцах. Batman fondu с подъемом на полупальцы; rond de jamb par terre в сочетании с rond de jamb an ler; grand batman jete в сочетании с grand batman jete ballanse; batman devluppe с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы.

На середине: выполнение ранее изученных элементов у опоры в облегченных условиях (в более медленном темпе, по упрощенной ритмической структуре, без подъема на полупальцы).

### Элементы историко-бытовых танцев-

Различные танцевальные комбинации на шагах вальса; вальсовый бег. Танцевальные комбинации из элементов мазурки.

Движения современных танцев: сиртаки, халли-галли, мамбо, сударушка, полька, румба, самба и т.п.

### Элементы народного танца –

У опоры: повторение ранее изученных элементов в различном сочетании, с движениями руками, изменяя темп, ритмическую структуру движения; batman tendu jete в сочетании с шаркающими, «мазковыми» движениями ступней; венгерский батман; комбинации на основе движений русских и цыганских танцев.

На середине: различные танцевальные комбинации из пройденных элементов; основные элементы кавказских танцев – основной ход, «ножницы», небольшие подскоки с опусканием ноги на пятку и на носок; движения испанских танцев – глиссад (скользящее движение), длинные шаги.

### Элементы художественной гимнастики –

*Волны и взмахи.* Волна вперед из стойки на одной ноге, другая вытянута вперед на носок; волна вперед, боковая волна в переход в вертикальное равновесие, нога назад, в сторону.

Взмахи вперед, в сторону в сочетании с расслаблением.

*Равновесия.* Ранее изученные равновесия с подъемом на полупальцы; равновесие после танцевальных движений, прыжков, поворотов, элементов акробатики.

*Повороты.* Повороты махом ногой вперед, назад на 180° в равновесие; одноименные и разноименные повороты на 360, 540, 720°, свободная нога в различных положениях: sur le qu de pie, passe и т.п.

*Прыжки.* Прыжок кольцом одной, толчком двумя, одной ногой; прыжок

кольцом двумя; прыжок со сменой ног; прыжок шагом; прыжок шагом в сторону; перекидной прыжок в равновесие; Сочетание различных прыжков в серии и связки.

## **Материал для групп совершенствования спортивного мастерства**

### Элементы классического танца:

У опоры: различные сочетания demi plie, batman tendu, grand plie на полупальцах с различными движениями руками, с наклонами; batman tendu jete в сочетании с batman tendu, дубль batman tendu, batman tendu demi plie, batman tendu sutenu; дубль batman frappe; сочетания batman fondu с равновесиями, поворотами; rond de jamb par terre, rond de jamb an ler в сочетании с наклонами, волнами, взмахами, выпадами; batman devluppe в сочетании с равновесиями, наклонами; различные соединения из разновидностей grand batman jete в сочетании с поворотами, прыжками.

На середине: выполнение ранее изученных элементов в различных сочетаниях.

### Элементы историко-бытовых танцев-

Выполнение комбинаций из ранее выученных элементов и движений.

### Элементы народного танца –

Повторение ранее пройденных элементов в различных соединениях, изменяя темп, направление движения, ритмическую структуру его.

### Элементы художественной гимнастики –

*Волны.* Волна вперед в заднее равновесие, боковая волна с последующим прыжком прогнувшись, подбивным; различные соединения из ранее пройденных элементов.

*Равновесия.* Переход из одного вертикального равновесия в другое. Равновесие после выполнения волн, поворотов, прыжков, акробатических элементов.

*Повороты.* Ранее изученные элементы и повороты в различных сочетаниях.

*Прыжки.* Различные соединения из ранее выученных прыжков. Прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок кольцом; прыжок со сменой ног сзади кольцом; прыжок со сменой ног в шпагат.



## **5. Контроль и зачетные требования к освоению программы**

### **5.1 Контрольные нормативы технической подготовки (акробатика)**

#### Этап начальной подготовки

##### **1 год обучения:**

1. Кувырок в группировке вперед;
2. Кувырок в группировке назад;
3. Стойка на голове;
4. стойка на руках у опоры;
5. Переворот боком (колесо);
6. Мост из положения стоя;

##### **2 год обучения:**

1. медленный переворот вперед на две ноги;
2. медленный переворот вперед на одну ногу;
3. медленный переворот назад;
4. подъем разгибом с головы;
5. упор углом ноги вместе;

#### Тренировочный этап

##### **3 год обучения:**

1. Арабское;
2. Кувырок назад в стойку на руках;
3. Курбет;
4. упор углом ноги врозь;
5. Рондат;

##### **4 год обучения:**

1. Темповой переворот вперед на две ноги;
2. Темповой переворот вперед на одну ногу;
3. Темповой переворот вперед со сменой ног;
4. Подъем разгибом с поворотом кругом, в упор лежа;
5. Фляк назад с помощью;

#### Этап спортивной специализации

##### **5, 6, 7-ой годы обучения:**

1. Фляк назад;
2. Маховое сальто вперед;
3. Маховое сальто с поворотом;
4. Полупереворот назад в стойку на голове на горку матов;
5. Колпинский переворот;
6. Спичаг из упора, стоя согнувшись;
7. Разновидности упоров и их соединения;
8. Фляк с рондата в темп;

## Этап совершенствования спортивного мастерства

### **8, 9-й годы обучения:**

1. Упор углом высокий;
2. Сальто назад в группировке;
3. Твист;
4. Сальто назад прогнувшись;
5. Серия фляков с рондата в темп;
6. Серия спичагов из упора углом ноги врозь (не менее 3-х раз);
7. Рондат фляк сальто назад в темп;
8. Сальто вперед с разбега;
9. Сальто боком;
10. Рондат бланш в темп с приземлением на одну ногу;

### **5.2. Контрольные нормативы технической подготовки (хореография)**

Контрольными нормативами являются все основные, базовые движения хореографии. Проверка осуществляется в форме урока, в который включаются эти движения. Оценка успеваемости проводится по пятибалльной системе.

#### **Примерный контрольный урок для групп начальной подготовки**

У опоры:

1. Demi plie, grand plie по 1, 2, 3 свободной позиции.
2. Batman tendu, batman tendu jete крестом на каждый счет.
3. Batman fondu крестом.
4. Rond de jamb par terre вперед, назад.
5. Batman devluppe крестом.
6. Grand batman jete крестом.

На середине:

1. Перевод рук из подготовительной позиции в 1, затем в 3, 2 и вновь в подготовительную.
2. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений народных танцев.
3. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений историко-бытовых танцев.
4. Прыжки по 1, 2, 3 позиции (свободных), cote - по 4 прыжка в каждой позиции.

#### **Примерный контрольный урок для групп тренировочного этапа и спортивной специализации**

На середине:

1. Demi plie, grand plie по 1, 2, 3 позиции в сочетании с движениями руками.
2. Волны вперед, назад, в сторону в сочетании с наклонами.

3. Комбинация, включающая batman tendu, batman tendu jete и прыжки со сменой позиций ног.
4. Batman fondu крестом, в сочетании с вертикальным равновесием на носке.
5. Batman devluppe в сочетании с вертикальным равновесием (держат не менее 3-х секунд).
6. Повороты махом ногой вперед, назад на 180°.
7. Три прыжка шагом по диагонали, два шага, вертикальное равновесие на носке, два перекидных прыжка с продвижением по передней линии.
8. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений народных танцев.
9. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений историко-бытовых танцев.

### **Примерный контрольный урок для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

На середине:

1. Demi plie, grand plie в сочетании с наклоном вперед.
2. Grand plie в сочетании с прыжками со сменой ног.
3. Batman tendu demi plie вперед, волна вперед; batman tendu назад, волна назад.
4. Batman fondu крестом с подъемом на полупальцы в сочетании с разноименным поворотом на 360°.
5. Grand batman jete вперед, поворот кругом махом ногой вперед, grand batman jete назад, поворот кругом махом ногой назад.
6. Прыжок со сменой ног впереди с переходом в переднее равновесие.
7. Переход из вертикального равновесия на носке, нога назад в заднее равновесие.
8. Прыжок шагом по диагонали в сочетании с переворотом вперед.
9. Перекидной прыжок в сочетании с переворотом назад.
10. Танцевальное соединение на 32 счета на основе пройденных движений народных танцев.

## 8. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

| №  | Уровень подготовки<br><br>Контрольные<br>испытания | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |             | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |             | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |             | БАЛЛЫ | Уровень<br>подготовленности |
|----|--|---------------------------------------|-------------|---|-------------|--|-------------|-------|-----------------------------|
|    |  | Юноши                                 | Девушки     | Юноши   | Девушки     | Юноши  | Девушки     |       |                             |
| 1. | Прыжок в длину<br>с места (см)<br>(ОФП)            | 134 и менее                           | 99 и менее  | 174 и менее   | 134 и менее | 195 и менее  | 144 и менее | 0     | Н                           |
|    |  | 135-140                               | 100-104     | 175-179   | 135-139     | 196-200  | 145-149     | 1     |                             |
|    |  | 141-145                               | 105-109     | 180-184   | 140-144     | 201-205  | 150-154     | 2     |                             |
|    |  | 146-150                               | 110-114     | 185-189   | 145-149     | 206-215  | 155-159     | 3     | С                           |
|    |  | 151-155                               | 115-119     | 190-195   | 150-154     | 216-219  | 160-164     | 4     |                             |
|    |  | 156-159                               | 120-124     | 196-199   | 155-159     | 220-225  | 165-169     | 5     |                             |
|    |  | 160-165                               | 125-129     | 200-205   | 160-164     | 226-230  | 170-174     | 6     |                             |
|    |  | 166-170                               | 130-134     | 206-210   | 165-169     | 231-235  | 175-179     | 7     | В                           |
|    |  | 171-175                               | 135-139     | 211-219   | 170-174     | 236-239  | 180-184     | 8     |                             |
|    |  | 176-180                               | 140-144     | 220-225   | 175-179     | 240-249  | 185-189     | 9     |                             |
|    |  | 181 и более                           | 145 и более | 226 и более   | 180 и более | 250 и более  | 190 и более | 10    |                             |

| №  | Уровень подготовки<br>Контрольные<br>испытания      | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |            | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |            | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |            | БАЛЛЫ | Уровень<br>подготовленности |
|----|---|---------------------------------------|------------|---|------------|--|------------|-------|-----------------------------|
|    |   | Юноши                                 | Девушки    | Юноши   | Девушки    | Юноши  | Девушки    |       |                             |
| 2. | Подтягивание в<br>висе на перекладине<br>(мальчики) | 0                                     | 2 и менее  | 4 и менее   | 6 и менее  | 8 и менее  | 10 и менее | 0     | Н                           |
|    |   | 1                                     | 3          | 5   | 7          | 9  | 11         | 1     |                             |
|    |   | 2                                     | 4          | 6   | 8          | 10   | 12         | 2     |                             |
|    | Подтягивания в<br>висе лежа (девочки)<br>(ОФП)      | 3                                     | 5          | 7   | 9          | 11   | 13         | 3     | С                           |
|    |   | 4                                     | 6          | 8   | 10         | 12   | 14         | 4     |                             |
|    |   | 5                                     | 7          | 9   | 11         | 13   | 15         | 5     |                             |
|    |   | 6                                     | 8          | 10  | 12         | 14   | 16         | 6     |                             |
|    |   | 7                                     | 9          | 11  | 13         | 15   | 17         | 7     | В                           |
|    |   | 8                                     | 10         | 12  | 14         | 16   | 18         | 8     |                             |
|    |   | 9                                     | 11         | 13  | 15         | 17   | 19         | 9     |                             |
|    |   | 10 и более                            | 12 и более | 14 и более  | 16 и более | 18 и более   | 20 и более | 10    |                             |

| №  | Уровень подготовки<br><br>Контрольные<br>испытания   | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |            | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |            | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |            | БАЛЛЫ      | Уровень<br>подготовленности |   |
|----|--|---------------------------------------|------------|---|------------|--|------------|------------|-----------------------------|---|
|    |  | Юноши                                 | Девушки    | Юноши   | Девушки    | Юноши  | Девушки    |            |                             |   |
| 3. | Подъем туловища из<br>положения, лежа на<br>спине, ноги согнуты<br>в коленях, стопы<br>стоят на полу<br>(кол-во раз/за30сек.)<br>(ОФП) | 6 и менее                             | 5 и менее  | 10 и менее  | 8 и менее  | 15 и менее   | 15 и менее | 0          | Н                           |   |
|    |  | 7                                     | 6          | 11  | 9          | 16-17  | 16         | 1          |                             |   |
|    |  | 8                                     | 7          | 12  | 10         | 18-20  | 17         | 2          |                             |   |
|    |  |                                       | 9          | 8   | 13         | 11   | 21-23      | 18         | 3                           | С |
|    |  |                                       | 10         | 9   | 14         | 12   | 24-25      | 19         | 4                           |   |
|    |  |                                       | 11         | 10-12   | 15-17      | 13-15  | 26-27      | 20         | 5                           |   |
|    |  |                                       | 12-14      | 13-15   | 18-20      | 16-18  | 27-28      | 21-23      | 6                           |   |
|    |  |                                       | 15-17      | 16-18   | 21-23      | 19-21  | 29         | 24-25      | 7                           | В |
|    |  |                                       | 18-20      | 19-21   | 24-26      | 22-24  | 30         | 26-27      | 8                           |   |
|    |  |                                       | 21-24      | 22-24   | 27         | 25-27  | 31-33      | 28-30      | 9                           |   |
|    |  |                                       | 25 и более | 25 и более  | 28 и более | 28 и более   | 34 и более | 31 и более | 10                          |   |

| №  | Уровень подготовки<br>Контрольные<br>испытания   | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |           | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |            | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |            | БАЛЛЫ      | Уровень<br>подготовленности |    |     |
|----|--|---------------------------------------|-----------|---|------------|--|------------|------------|-----------------------------|----|-----|
|    |  | Юноши                                 | Девушки   | Юноши   | Девушки    | Юноши  | Девушки    |            |                             |    |     |
| 4. | Наклон вперед из<br>положения, сидя<br>ноги врозь под углом<br>45° (гибкость, см)<br>(ОФП) | 0 и менее                             | 0 и менее | 0 и менее   | 5 и менее  | 3 и менее  | 5 и менее  | 0          | Н                           |    |     |
|    |  | 1                                     | 1         | 3   | 6          | 4  | 6-7        | 1          |                             |    |     |
|    |  | 2                                     | 2         | 4   | 7          | 5  | 8          | 2          |                             |    |     |
|    |  |                                       |           | 3   | 3          | 5  | 8          | 6          | 9                           | 3  | В/С |
|    |  |                                       |           | 4   | 4          | 6  | 9          | 7          | 10                          | 4  |     |
|    |  |                                       |           | 5   | 5          | 7  | 10         | 8          | 11-12                       | 5  |     |
|    |  |                                       |           | 6   | 6          | 8-10   | 11-13      | 9-10       | 12-15                       | 6  |     |
|    |  |                                       |           | 7   | 7          | 11-13  | 14-16      | 11-13      | 16-18                       | 7  |     |
|    |  |                                       |           | 8   | 8          | 14-15  | 17-19      | 14-16      | 19-21                       | 8  | В   |
|    |  |                                       |           | 9   | 9          | 16-18  | 20-22      | 17-19      | 22-24                       | 9  |     |
|    |  |                                       |           | 10 и более  | 10 и более | 19 и более   | 23 и более | 20 и более | 25 и более                  | 10 |     |

| №  | Контрольные<br>испытания   | Уровни<br>подготовки |            | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |            | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |            | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |   | БАЛЛЫ | Уровень<br>подготовленности |
|----|--|----------------------|------------|---------------------------------------|------------|---|------------|--|---|-------|-----------------------------|
|    |  | Юноши                | Девушки    | Юноши                                 | Девушки    | Юноши   | Девушки    |  |   |       |                             |
| 5. | «Вскоки» на<br>гимнастическую<br>скамейку (кол-во раз/ за<br>30сек)<br><br>СФП | 9 и менее            | 4 и менее  | 14 и менее                            | 9 и менее  | 15 и менее  | 14 и менее | 0  | Н |       |                             |
|    |  | 10-12                | 5-7        | 15-17                                 | 10-12      | 16-18   | 15-17      | 1  |   |       |                             |
|    |  | 13-14                | 8-9        | 17-19                                 | 13-14      | 19-20   | 17-19      | 2  |   |       |                             |
|    |  | 15-16                | 10-11      | 20                                    | 15-16      | 21-23   | 20         | 3  | С |       |                             |
|    |  | 17-18                | 12-13      | 21-22                                 | 17-18      | 24-26   | 21-22      | 4  |   |       |                             |
|    |  | 19-20                | 14-15      | 23                                    | 19-20      | 27-28   | 23         | 5  |   |       |                             |
|    |  | 21-22                | 16-17      | 24-25                                 | 21-22      | 29-30   | 24-25      | 6  |   |       |                             |
|    |  | 23-24                | 18-19      | 26-27                                 | 23-24      | 31-32   | 26-27      | 7  | В |       |                             |
|    |  | 25-26                | 20-22      | 28-29                                 | 25-26      | 33-34   | 28-29      | 8  |   |       |                             |
|    |  | 27-28                | 23-24      | 30-32                                 | 27-28      | 35-37   | 30-32      | 9  |   |       |                             |
|    |  | 29 и более           | 25 и более | 33 и более                            | 29 и более | 38 и более  | 33 и более | 10   |   |       |                             |



| №  | Контрольные<br>испытания   | Уровни<br>подготовки | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |            | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |            | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |         | БАЛЛЫ | Уровень<br>подготовленности |
|----|--|----------------------|---------------------------------------|------------|---|------------|--|---------|-------|-----------------------------|
|    |  |                      | Юноши                                 | Девушки    | Юноши   | Девушки    | Юноши  | Девушки |       |                             |
| 6. | «Пистолетик»<br>сумма кол-ва<br>приседаний на<br>правой и левой<br>ноге<br>(СФП) | 0                    | 0                                     | 6 и менее  | 6 и менее   | 10 и менее | 10 и менее   | 0       | Н     |                             |
|    |  | 1                    | 1                                     | 8-9        | 8-9   | 11-20      | 11-20  | 1       |       |                             |
|    |  | 2                    | 2                                     | 10-11      | 10-11   | 21-30      | 21-30  | 2       |       |                             |
|    |  | 3                    | 3                                     | 12-13      | 12-13   | 31-34      | 31-34  | 3       | С     |                             |
|    |  | 4                    | 4                                     | 14-16      | 14-16   | 35-37      | 35-37  | 4       |       |                             |
|    |  | 5                    | 5                                     | 17-20      | 17-20   | 38-40      | 38-40  | 5       |       |                             |
|    |  | 6                    | 6                                     | 21-24      | 21-24   | 41-48      | 41-48  | 6       |       |                             |
|    |  | 7                    | 7                                     | 25-28      | 25-28   | 49-50      | 49-50  | 7       | В     |                             |
|    |  | 8                    | 8                                     | 29-32      | 29-32   | 51-53      | 51-53  | 8       |       |                             |
|    |  | 9                    | 9                                     | 33-39      | 33-39   | 54-59      | 54-59  | 9       |       |                             |
|    |  | 10 и более           | 10 и более                            | 40 и более | 40 и более  | 60 и более | 60 и более   | 10      |       |                             |

| №  | Контрольные<br>испытания                             | Уровни<br>подготовки |             | 1 этап – начальная<br>подготовка (НП) |            | 2 этап –тренировочный<br>спортивной<br>специализации(ТСС) |            | 3 этап –совершенствования<br>спортивного мастерства<br>(ССМ) |   | БАЛЛЫ | Уровень<br>подготовленности |
|----|--|----------------------|-------------|---------------------------------------|------------|---|------------|--|---|-------|-----------------------------|
|    |  | Юноши                | Девушки     | Юноши                                 | Девушки    | Юноши   | Девушки    |  |   |       |                             |
| 7. | «Шпагаты»<br>(сумма СМ за три<br>шпагата)<br><br>СФП | 105 и более          | 105 и более | 90 и более                            | 90 и более | 80 и более  | 80 и более | 0  | Н |       |                             |
|    |  | 104-100              | 104-100     | 80-89                                 | 80-89      | 76-79   | 76-79      | 1  |   |       |                             |
|    |  | 99-95                | 99-95       | 70-79                                 | 70-79      | 71-75   | 71-75      | 2  |   |       |                             |
|    |  | 94-90                | 94-90       | 61-69                                 | 61-69      | 66-70   | 66-70      | 3  | С |       |                             |
|    |  | 89-80                | 89-80       | 56-60                                 | 56-60      | 61-65   | 61-65      | 4  |   |       |                             |
|    |  | 79-75                | 79-75       | 51-55                                 | 51-55      | 56-60   | 56-60      | 5  |   |       |                             |
|    |  | 74-70                | 74-70       | 46-50                                 | 46-50      | 50-55   | 50-55      | 6  |   |       |                             |
|    |  | 69-65                | 69-65       | 41-45                                 | 41-45      | 46-49   | 46-49      | 7  | В |       |                             |
|    |  | 64-60                | 64-60       | 36-40                                 | 36-40      | 41-45   | 41-45      | 8  |   |       |                             |
|    |  | 59-56                | 59-56       | 31-35                                 | 31-35      | 36-40   | 36-40      | 9  |   |       |                             |
|    |  | 55 и менее           | 55 и менее  | 30 и менее                            | 30 и менее | 35 и менее  | 35 и менее | 10   |   |       |                             |

**Примечание: Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.**

## 9. Список литературы

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-128с., ил. – (Физическая физкультура в школе).
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989.
3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие/ под ред. В.Р.Бейлина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120с.
4. Бодибилдинг / автор - сост. И. В. Смирнов. - М.: 000 «Издательство астрель», 000 «Издательство АСТ», 2000 -160с.: ил. - (серия «Для мальчиков»).
5. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. - М.: ФиС, 1967.
6. Дубровский В. И. Валеология - здоровый образ жизни /предисловие В. Н. Мошкова. - М: RETORDCA-A: Флинта, 1999.
7. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. Базовые акробатические упражнения: Учеб. пособие / под ред. В.И. Кожевникова. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 244с.
8. Комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации Челябинской области. Спортивный вестник Южного Урала №11 (39); Челябинск, август 2001.
9. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПБГАФК им. Лесгафта, 1987.
10. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». - Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006.
11. Международные правила соревнований по бодибилдингу. IFBB, 2006.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864с.: ил. – (Профессия – тренер).
13. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре (авт. - сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова).- М.: Дрофа, 2000.
14. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006.
15. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). - СПб.: Союз, 1997.
16. Солодов А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник - М: Терра-спорт, Олимпиада Пресс, 2001.
17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / автор – составитель А.В. Царик.- М.: Советский спорт, 2002. – 700с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
19. Чурилин В. А. Культуризм для всех. - М.: МПП «Полисвет», ВО «Совэкспорткнига», 1993.
20. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.

## **10. Приложение**

### **10.1 Примерная структура построения комплекса для начинающих.**

Комплекс для начинающих предназначен для укрепления основных групп мышц, приобретения мышечного тонуса, адаптации организма к особенностям атлетического тренинга. Комплекс следует выполнять три раза в неделю с одним днём отдыха между занятиями (схема 1+1). Комплекс должен включать не более 10-12 упражнений, по 1-ому для каждой из основных групп мышц. Отдых между подходами составляет не более 3-х минут.

**Примечание:** первый месяц тренировки данный комплекс выполняется по 1-ому подходу в каждом упражнении. По мере адаптации организма к нагрузке необходимо увеличить число подходов до 3-х. А затем приступать к постепенному и плавному увеличению веса отягощений при выполнении упражнений. После двух-трёх месяцев занятий можно будет перейти на использование в тренировках по данному комплексу принципа «пирамиды». Когда с каждым последующим подходом того или иного повторения увеличивается вес отягощения, а количество повторения в подходе уменьшается.

**Примерный план-схема занятия:**

| Части занятия    | Содержание занятия   | Дозировка   | Методические указания  |
|------------------|--|---|--|
| Подготовительная | <p><b>1. Разминка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аэробные упражнения (бег, прыжки, велоэргометр; степ-платформа)</li> <li>- общеразвивающие упражнения (вращение в различных суставах, наклоны и повороты).</li> </ul>  | <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>   | <p>Разогреть все мышцы, повысить температуру тела до лёгкой испарины; подготовить связки к работе.</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнения.</p>   |
| Основная         | <p><b>2. Выполнение укрепляющего комплекса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пресс «кранч»</li> <li>- жим гантелей сидя</li> <li>- жим штанги лёжа,</li> <li>- подтягивание широким хватом за голову в висе,</li> <li>- НЧК (наклон через козла)</li> <li>- приседания со штангой на плечах</li> <li>- сгибатель-станок лёжа</li> <li>- «Мёртвая тяга»</li> <li>- бицепс-штанга стоя</li> <li>- трицепс -блок стоя</li> <li>- голень стоя</li> </ul> | <p>60 мин.</p> <p>3x25</p> <p>3x15</p> <p>3x20</p> <p>3x8</p> <p>3x20</p> <p>3x15</p> <p>3x12</p> <p>3x15</p> <p>3x10</p> <p>3x12</p> <p>3x20</p> | <p>Следить за дыханием, при сгибании туловища, выдох. Спина, прямая, руки направлены точно вверх. При опускании штанги на грудь-вдох, выжимание-выдох.</p> <p>Хват шире плеч; при сгибании рук выдох; позвоночник в момент наклона не сгибается, следить, чтобы позвоночник был прямой, пятки от пола не отрываются, позвоночник должен быть прямым; плечо и локоть не подвижны; плечо и локоть не подвижны;</p> |
| Заключительная   | <p>3. Упражнение на растягивание; висы</p> <p>4. Принять душ.</p>  | <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>  | <p>Восстановить дыхание; проверить пульс;</p>  |

## **10.2 Материально-техническое обеспечение**

### 1. Спортивный зал (тренажерный с комплексом тренажеров):

- станок «Блочная рамка» - 1 шт.;
- скамья, для жима лежа (горизонтальная) - 1 шт.;
- скамья для жима лежа с меняющимся углом - 1 шт.;
- скамья горизонтальная - 2 шт.;
- скамья разноугольная - 2 шт.;
- стойка для приседаний - 1 шт.;
- стойка для грифов - 1 шт.;
- стойка для дисков - 1 шт.;
- стойка для гантелей - 3 шт.;
- набор штанг - 1 шт.;
- набор гантелей от 1,5 кг до 50 кг шт.;
- набор дисков от 2,5 кг до 25 кг.
- станок «Экстензия для спины» - 1 шт.;
- лестница шведская - 1 шт.;
- диск «здоровье» - 1 шт.;
- станок «Смитта» - 1 шт.;
- «торс» - машина – 1 шт.;
- станок «Тяга верхняя» - 1 шт.;
- станок «Разгибатель бедра, сидя» - 1 шт.;
- станок «Сгибатель голени, лежа» - 1 шт.;
- станок «жим ногами» - 1 шт.;
- станок «Голень, сидя» - 1 шт.;
- станок для мышц живота – 1 шт.;
- ремни для тяжелоатлетов - 2 шт.;
- лямки страховочные - 1 пара;
- «монтажный пояс» - 1 шт.;
- коврики гимнастические - 4 шт.;

## 2. Спортивный зал (для занятий акробатикой, хореографией):

- шведская лестница – 1 шт.;
- станок хореографический – 1 шт.;
- скакалка гимнастическая – 10 шт.;
- степ платформа – 1 шт.;
- дорожка акробатическая – 1 шт.;
- магнитофон - 1 шт.;
- фонотека – 1 шт.;
- мост гимнастический – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 1 шт.;
- стоялки гимнастические – 2 пары;
- маты гимнастические (поролоновые) – 4 шт.

### 10.3 Словарь хореографических терминов

1. Demi plie – полуприседание
2. grand plie – приседание
3. Batman tendu – выставление ноги на носок
4. batman tendu jete – махи на высоту 45°
5. Batman tendu sutenu – полуприседание с одновременным выставлением ноги на носок.
6. Batman fondu – приседание на одной, другая согнута и прижата к щиколотке
7. sur le qu de pie – нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (вперед или сзади)
8. passe - нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги
9. batman frappe – резкое сгибание ноги в положение sur le qu de pie и разгибание на 45°
10. Rond de jamb par terre – круги ногой по полу
11. rond de jamb an ler – круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45°



12. Адажио – медленно
13. *relleve* – подъем на полупальцы
14. *Grand batman jete* – махи ногами на 90° и выше
15. *grand batman jete ballanse* – махи ногами вперед – назад
16. Дубль – двойной
17. Крестом вперед – движение ногой вперед, в сторону, назад, в сторону
18. Крестом назад – движение ногой назад, в сторону, вперед, в сторону
19. *Batman devlupre* – поднимание ноги вперед, в сторону, назад