



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)**

Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: <http://school158.best>
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании экспертно-
методического совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №158 «Грани»
_____ А.А. Лазутин
30.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Бодибилдинг**

Тематическая направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	12-17 лет
Срок реализации	1 год

Автор-составитель:
Абрамов Виктор Михайлович,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из характерных черт нашего современного общества становится гиподинамия, т.е. недостаток движения. А это - нарушения осанки, патология сердечно - сосудистой системы, огромное количество простудных заболеваний, и, как следствие, быстрая утомляемость, неспособность решать поставленные задачи, невозможность учиться и работать с полной самоотдачей, добиваться высоких результатов. Система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. Одним из средств решения основных задач физического воспитания является атлетическая гимнастика - это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Здоровье и сила, красота гармонично развитого человеческого тела, хорошая координация движений и выносливость – разве не к этому должен стремиться современный человек.

Атлетическая гимнастика вызывает все больший интерес у молодёжи т.к. позволяет максимально компенсировать «двигательный голод», снимать стресс, укреплять сердечно - сосудистую систему, повышать иммунитет, ставить барьер на пути старости, справиться с многими болезнями и дефектами физического развития человека. Помимо этого занятия атлетической гимнастикой можно сравнить с работой скульптора, который работает над созданием внешнего вида человека, а это играет далеко не последнюю роль в нашей жизни.

Для проведения занятий планируется свободный набор в секцию в начале учебного года. Состав группы – постоянный, возраст детей - 14-17 лет, количество детей в группе 7 – 12 человек, вид деятельности – профильный. В секции «Бодибилдинга» занимаются учащиеся 8-10 классов. Программа рассчитана на 102 часа, занятия проводятся 3 раза в неделю. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности программы

1. Образовательная программа дополнительного образования детей «Бодибилдинг», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

2. Основная форма обучения по программе «Бодибилдинг» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей

одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

5. Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Цель программы: сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Основной целью является формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью.

1. приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;

2. воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;

3. формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

4. обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

5. проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

6. развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Задачи программы:

1. расширение двигательного опыта, овладение, современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;

2. расширение объема знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

3. гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребности в культуре движений, красивом телосложении и крепком здоровье. формирование адекватной самооценки личности, высокой

социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии. Обучение методике формирования индивидуального стиля и формирование своей фигуры. Самостоятельные занятия упражнениями типа «Бодибилдинг». Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль.

Ожидаемый результат:

В результате освоения данного курса воспитанники узнают:

1. методику занятий с использованием отягощений;
2. средства и методы воспитания физических качеств;
3. организацию судейства и правила соревнований;
4. технику безопасности и предупреждение травматизма при занятиях с отягощениями.

В итоге освоения курса воспитанники научатся:

1. применять знания на практике;
2. применять технику выполнения упражнений со снарядами (штанга, гири, гантели) и на тренажерах;
3. уметь самостоятельно составлять и выполнять комплекс упражнений различной направленности для формирования потребности в красивом телосложении и крепком здоровье.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Бодибилдинг» предназначена для работы с детьми 14 - 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество детей в группе – от 7 до 12 человек.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Условием приема детей для обучения по программе является наличие допуска - справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

1. тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);
2. участие в соревнованиях (в т.ч. по силовой подготовленности, стритлифтингу, армреслингу и т.д.) разного уровня: школьных, межшкольных, городских, областных.

Задачи

Цель сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Обучающие:

1. дать детям системное представление о месте и роли тяжелоатлетических видов спорта для здорового образа жизни;
2. расширить объем знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности, использовать эти формы для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
3. научить регулировать свой вес тела, корректировать телосложение.

Развивающие:

1. развить память, внимание;
2. формировать координацию движений;
3. развить творческий и рациональный подход к выполнению упражнений.

Воспитывающие:

Воспитывать

1. потребность вести здоровый образ жизни, соблюдать определённые нормы, правила и ограничения, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
2. настойчивость, собранность, организованность, аккуратность;
3. умения работать в минигруппе, культуру общения, ведения диалога;
4. бережное отношение к имуществу ДДТ;
5. навыки здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

В результате освоения данного курса воспитанники узнают:

1. технику безопасности и предупреждение травматизма при занятиях с отягощениями;
2. представление о месте и роли тяжелоатлетических видов спорта для здорового образа жизни;
3. о разнообразных формах физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей.

В итоге освоения курса воспитанники научатся:

1. применять знания на практике;
2. применять технику выполнения упражнений со снарядами (штанга, гири, гантели) и на тренажерах.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел / тема	1 год обучения		
		Количес во часов	Теория	Практика
1	Основы знаний. Правила дорожного движения, правила пожарной безопасности; правила обращения с оборудованием. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы юношей и девушек, пропорции. Мышечный аппарат человека, основные группы мышц.	4	4	-
2	Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (дыхательная система, нервная система и т.д.)	2	2	
3	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа и развития функциональных систем.	2	2	
4	Тренировочный режим занятий физическими упражнениями при некоторых заболеваниях, допускающих щадящий режим занятий.	2	2	
5	Секреты «домашней диетологии» и физической тренировки. Азы рационального питания.	2	2	
6	Самостоятельные занятия упражнениями. Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических предпосылок. Самоконтроль.	37		37
7	Комплексы упражнений общеговодействия с повышенными энергозатратами.	37		37
8	Комплексы упражнений направленного воздействия на определенные группы мышц.	37		37
9	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	25		25
10	БОДИБИЛДИНГ Походы по родному краю	30 0 18		30 0 18
11	Дыхательная гимнастика.	2		2
12	Тестирование.	4		4
13	Заключительное занятие Подведение итогов работы коллектива. Определение перспектив развития объединения.	2		2
	Всего часов:	204	12	192

Содержание программы

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

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

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

1. Жим ногами 4 подхода по 12 раз.
2. Разгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
3. Становая тяга 4 подхода по 15-20 раз.
4. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
5. Сгибание рук с гантелями попеременно 3 подхода по 8 раз.
6. Концентрированный подъём на бицепс 3 подхода по 10-12 раз.
7. Разгибание рук в тренажере 3 подхода по 8 раз.
8. Разгибание руки из-за головы 3 подхода по 10-12 раз.
9. Наклоны в тренажере «гиперэкстензии» 3 подхода по 20-25 раз.
10. Подъём ног в висе 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Примечание.

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

Следующая примерная схема построения комплексов физических упражнений силовой направленности.

Занятия должны проводиться через день, четыре раза в неделю. Каждое занятие должно начинаться с разминки. Это выполнение общеразвивающих упражнений выполняемых в среднем темпе (всевозможные махи ногами, руками, разнообразные вращения, наклоны и скручивание туловища). На разминку затрачивается 5 минут.

Далее следует комплекс упражнений направленный непосредственно на развитие силовых качеств, использовать упражнения с преодолением массы собственного тела, упражнения с гантелями и с амортизаторами.

Комплекс состоит из 5-7 упражнений. Каждое упражнение направлено на развитие определенной группы мышц.

Количество подходов увеличивается по мере тренированности занимающегося. Обычно первые две недели занятий упражнения выполняются в одном подходе. Затем по самочувствию прибавляется каждую неделю по подходу, доводя количество в каждом упражнении до 3-4.

Очень полезный эффект получается если подходы выполняются в разном режиме. Например, в первом подходе упражнения выполняются в медленном темпе, а следующий подход с максимально возможной скоростью. В конце каждого занятия должны присутствовать упражнения на

расслабление мышц. Целесообразно использовать упражнения, развивающие гибкость (это всевозможные растяжки, глубокие наклоны, махи ногами и г. д.). Упражнения на растягивание нужно выполнять сериями по несколько раз до появления болезненных ощущений в мышцах.

Поурочные программы для занятий атлетизмом

Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю для одной группы, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющими упражнениями.: Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до двух часов.

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

Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4х8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

Продолжительность занятий 6-8 недель.

Комплекс № 3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс № 4

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

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

3. Суперсерия на плечи:

а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;

б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,

4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.

5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.

6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.

7. Суперсерия на руки:

а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч; б) отжимания на брусьях.

4-5 суперсерий по 10 повторений.

8. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.

9. Приседания со штангой на плечах 3x8.

10. Становая тяга 4 x 12,10,8,6.

11. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:

а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.

б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и

согнутыми ногами;в) подъемы колен в висе на перекладине.

Продолжительность занятий 6 недель.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 х 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3х15.
3. Тяга блока за голову 3 х 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 х 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3х12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 х 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 х 10-12.
8. Французский жим стоя 3 х 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 х 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 х12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 х 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального.

Отдых между подходами 3-4 минуты.

Содержание	Дозировка	Методические особенности
I. Подготовительная часть (6–10 мин.)		
1. Челночный бег вокруг двух-трех гимнастических скамеек.	35–40 сек.	Пульсовая зона 120 уд./мин.
2. Из стойки ноги врозь – наклоны вперед и назад скасанием руками носков и пяток.	20–30 повторений	При наклоне назад небольшое сгибание ног в коленях.
3. В парах, стоя лицом друг к другу, руки вперед — поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением.	10–12 раз	Сопротивление близкое к максимальному.
4. У опоры – приседания на одной ноге, другая –вперед.	8–10 раз на каждой	Помощь опорной рукой минимальная.
5. В парах, из стойки ноги врозь, выпрямляясь после наклона вперед, бросок набивного мяча (1 кг) снизу.	10–12 раз	Расстояние между партнерами 3–5 м.
6. Из стойки руки вниз с мячом (см. упр. 5) бросок мяча вверх, поворот на месте на 360° и ловля мяча.	8–10 раз	Чередование поворотов влево и вправо.
7. Толчком двух ног прыжки через гимнастическую скамейку: вперед-назад или влево-вправо.	12–14 повторений	Без остановок, темп умеренный.
8. Из стойки руки вниз, набивной мяч в руках (1 кг), приседая, перекаат назад в группировке, то же вперед в присед, прыжок вверх — руки с мячом вверх.	6–8 раз	Мяч прижимать к груди, прыжок вверх максимальный.
II. Основная часть (20–30 мин.)		
1. Перекладина высокая – из виса подтягивание и подъем силой в упор с поочередным переводом рук в упор и медленное опускание вперед в вис.	2 подхода по 8 раз	Оказание помощи или сопровождение при подъеме.
2. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз сотягощением, например, партнер сидит	3 подхода	Подбор отягощений

на плечах.		индивидуален.
3. Круговая тренировка – шесть станций: – из приседа выпрыгивание вверх; – отжимание в упоре лежа, руки шире плеч; – поднимание прямых ног в висе; – прыжки через скакалку: два простых и один с двойным вращением; – из положения стоя ноги врозь, в руках отягощение (2,5 кг), наклон вперед, выпрямляясь, поднять руки вверх, и.п. – из положения лежа на спине сед согнувшись и вернуться в исходное положение.	1–2 круга	Каждое задание выполняется без пауз в течение 30 сек., на смену станций — по 10 сек., возможна регламентация по темпу и продолжительности выполнения заданий.
III. Заключительная часть (4–6 мин.)		
1. Стоя спиной у гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч — прогибание вперед и возвращение в и.п.	4–6 повторений	Медленное движение с максимальным выпрямлением рук.
2. Стоя ноги врозь на гимнастической стенке, руки хватом на уровне пояса — наклон вперед со сгибанием в тазобедренных суставах, возвращение в и. п.	6–8 раз	Сохранять прямое положение рук и ног.

Формы занятий:

1. Беседа
2. Тренировки
3. Соревнования.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный
2. Частично – поисковый.

Формы организации деятельности детей:

1. Индивидуальная
2. Парная.

Современные образовательные технологии:

1. Игровые
2. Здоровье сберегающие
3. Педагогика сотрудничества.

Оборудование:

1. Перекладина – 1 шт.
2. Штанга – 4 шт.
3. Многофункциональный тренажер – 1 шт.
4. Гантели – 4 шт.
5. Скакалки – 2 шт.
6. Стойки для штанг – 2 шт.
7. Маты – 2 шт.
8. Гимнастическая стенка 2 шт.
9. Тренажер для пресса - 2 шт.

10. Гири - 3 шт.
11. Зеркала
12. Эспандеры - 4 шт.
13. Пояс страховочный -1 шт.

Формы оценки и контроля уровня усвоения учебной программы учащимися:

1. Анкетирование
2. Антропометрические измерения
3. Самоконтроль при помощи функциональной пробы
4. Артостотические пробы
5. Мониторинг физической подготовленности

Основные способы отслеживания результатов.

№	Вид контроля	Сроки проведения
1	Выявление типа телосложения: 1. астеноидный 2. торакальный 3. мышечный 4. дигестивный ч.с.с. за 1 мин., время восстановления	сентябрь
2	Предварительная проверка уровня физической подготовленности (сила, гибкость, выносливость).	октябрь
3	Занятие – семинар: З.О.Ж. и его составляющие.	декабрь
4	Тестовые задания для оценки суставной подвижности: 1. Голеностопный сустав (50 – 60 гр.) 2. Тазобедренный сустав (60 - 70 гр.) 3. Сгибатели бедра - разгибатели колена.	март
5	Тестовые задания для оценки суставной подвижности: 1. Супинация ноги в тазобедренном суставе. 2. Разгибание плеча вверх. 3. Гибкость позвоночника (наклон вперед).	апрель
6	Занятие - практикум, составление собственной программы занятий с учетом индивидуальных особенностей.	май

Общая физическая подготовка /юноши /

Год обучения	Бег 20 м / сек			Прыжки в длину с места /см/			Высота подскока /см/			Бег 60 м / сек /		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1 год	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	154-145	155-162	163	28-32	33-37	38	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5
2 год	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	193	34-38	39-43	44	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5
3 год	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	41-47	48-53	54	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3

Техническая подготовка /юноши/

1. рывок штанги двумя руками - 50% от собственного веса
2. толчок штанги двумя руками - 60% от собственного веса
3. приседания со штангой на плечах - 70% от собственного веса
4. жим штанги лежа на горизонтальной скамейке - 60% от собственного веса
5. тяга станова я - 80% от собственного веса
6. рывок гири (16 кг) левой и правой рукой - 5+5 раз
7. толчок двух гирь (16кг)-5 раз

Общая физическая подготовка /девушки/

Год обучения	Бег 20 м/сек			Прыжки в длину с места / см /			Высота подскока / см /			Бег 60 м / сек /		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1 год	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	129-139	140-154	155	26-30	31-35	36	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1
2 год	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	148-169	170-184	185	31-36	37-42	43	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3
3 год	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	160-177	178-193	194	35-39	40-45	46	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8

Техническая подготовка /девушки/

1. - рывок штанги двумя руками - 30% от собственного веса.
2. - толчок штанги двумя руками - 40% от собственного веса.
3. - приседания со штангой на плечах - 50% от собственного веса.
4. - жим штанги лежа - 40% от собственного веса
5. - тяга станова я - 60% от собственного веса.

ЛИТЕРАТУРА

для педагога

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 384 с.
2. Ефимов А.А., Олешко В.Г. /Основы теории атлетизма. Киев, "Крещатик", 1992.-27с.
3. Тяжелая атлетика. Учебник для ИФК под общ. ред. А.Н. Воробьева; М., ФИС, 1988.- 240 с.
4. Волховских Р.Н. Атлетизм. История и основы техники упражнений силовых единоборств. Мультимедийная лекция.- Малаховка, 2003.
5. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М., ФИС, 1977. - 254 с.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М., ФИС. 1986.-272 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. -384 с.

ЛИТЕРАТУРА

для обучающихся

1. Волховских Р.Н. Атлетизм. История и основы техники упражнений силовых единоборств. Мультимедийная лекция. - Малаховка, 2003.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФИС, 1977. -214 с.
3. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М., ФИС 1991.-112 с.
4. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке.- М., ФИС, 1977. - 254 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М., ФИС. 1986.-272 с.

Приложение к программе «Бодибилдинг»

БОДИБИЛДИНГ СОВЕТЫ:

Заниматься нужно через день.

Для набора массы необходимо делать все упражнения (кроме прессы) по 3 подхода 8-10 раз с максимальным весом.

Для набора массы и одновременно создания рельефа необходимо работать так: Все упражнения делаем 2 недели подряд по 3 подхода 8-10 раз каждое упражнение с максимальным весом. Следующие 2 недели - 4 подхода по 8-10 раз и последнюю неделю делаем все упражнения по 5 подходов 10-12 раз, с небольшим весом, так, чтобы по окончании тренировки вы были не очень уставшими.

Показатели в подтягиваниях. Предназначена для тех кто не может подтянуться более 12 раз, у кого показатели лучше - нужно уменьшить число тренировочных дней до 2 - 4 в неделю.

День:	12345678910111213141516
1-й подход	55556666677777
2-й подход	44445555566666
3-й подход	33344444555556
4-й подход	22333334444455
5-й подход	12222233333444

Лучшие упражнения для развития отдельных мышц:

Икры: подъёмы на носки

Бёдра: приседания , жим ногами лёжа, гак-присед. Ягодицы: глубокие приседания

Мышцы спины:

Прямые мышцы спины: Гиперэкстензия для прямых мышц спины.

Широчайшие мышцы спины: Подтягивания

Горизонтальная тяга на блоке (на тренажёре) Тяга вертикального блока

Тяга гантели в наклоне

Трапециевидные мышцы: Шраги

Мышцы живота: Скручивание (подъёмы туловища на наклонной скамье лёжа ногами вверх).

Косые мышцы живота: Ротация (повороты) в тренажёре. Наклоны в сторону с гантелью

Грудные мышцы : Жим лёжа широким хватом.

«Разводка»

«Бабочка»

Дельтовидные мышцы : Жим гантелей сидя на наклонной скамье.

Трицепсы: Жим штанги лёжа узким хватом.

Бицепсы: Подъём штанги на бицепс.

Тяжёлая становая тяга отлично увеличивает в объёме бицепс. Предплечья: вис на турнике (на время).

Мышцы шеи: автоматически тренируются вместе с выполнением других упражнений. Особенно становая тяга укрепляют мышцы шеи.

Перед тем, как начать тренироваться, обязательно проверьте состояние позвоночника и проконсультируйтесь у врачей – гастроэнтеролога

и эндокринолога. Заниматься можно в любом случае, однако о собственных заболеваниях нужно знать и соответственно строить систему нагрузок. Также заметьте, что на протяжении первого месяца занятий заостряются все хронические заболевания.

Начинать тренировку можно в любом взрослом возрасте. Определенные ограничения относительно нагрузок касаются лишь подростков – до 15 лет заниматься культуризмом не рекомендуется.

Наиболее оптимальная система тренировок – заниматься максимум по 40-45 минут 2-4 раза в неделю. С физиологической точки зрения, наилучшее время для занятий — с 16.00 до 18.00.

Идти в тренажерный зал стоит, четко представляя собственную цель и вооружившись хотя бы минимальными знаниями, получить которые можно из специальной литературы.

Заниматься лучше в удобной одежде, ткань которой содержит 50% натуральных и 50% искусственных волокон. Тренировочная одежда нуждается в частой стирке, поэтому если она стопроцентно натуральная, то быстро растянется и потеряет привлекательный вид.

На тренажерах удобнее всего заниматься в кроссовках с толстой, не сгибающейся подошвой – именно такая обувь предотвращает травмы стопы. Аэробикой, наоборот, лучше заниматься в «беговых» кроссовках, подошва которых легко сгибается. Требование владельцев некоторых тренажерных залов заниматься в них босиком у спортсменов вызывает лишь сочувствующую улыбку – некоторые упражнения в этом случае будут просто не доступны для выполнения. Не говоря уже о том, что можно подхватить банальный грибок.

Также на тренировку стоит взять полотенце, бутылку с водой, тетрадь-дневник тренировок, перчатки, которые предотвращают образование мозолей.

Начиная собственное физическое совершенствование, надо взвеситься и измерить основные объемы – талии, бедер, бицепсов и тому подобные. Повторять эту процедуру стоит ежемесячно, как и записывать параметры в дневник тренировок. В таком случае вы сможете контролировать результаты (или их отсутствие) ваших тренировок. Кстати, обмерка даже важнее, чем взвешивание – в процессе тренировок жировая ткань постепенно замещается мышечной, которая является более тяжелой. Поэтому визуальное уменьшение объемов может не отобразиться на весе тела.

Нужно сбалансировано питаться. Главное, чтобы в вашем рационе было больше витаминов и белковой еды. Если обычными блюдами этого достичь тяжело, можно применять любые мультивитамины и протеин (но не стероиды!).

Очень полезным является сочетание работы на тренажерах с другими видами нагрузок: раз-два на неделю можно заняться бегом. Если тренироваться вы будете регулярно и настойчиво, первые результаты будут заметными уже через два месяца. Однако достижение поставленной перед собой цели (похудение, наращивание мышц) требует значительно более

длительного периода при условии регулярных занятий.

И самое главное: неправильные тренировки на тренажерах не только не принесут пользы, но и могут навредить здоровью и фигуре. Поэтому не форсируйте нагрузки, выполняйте все упражнения с ровной спиной.

Успех в силовом тренинге во многом зависит от того, какие упражнения составляют вашу программу тренировок и правильно ли Вы их выполняете в тренажерном зале.

Все упражнения в бодибилдинге делятся на две основные категории: базовые («многосуставные») и изолированные («односуставные»).

Базовые - это такие в программе тренировок, при которых задействованными оказываются большие мышечные группы. Их выполнение требует, как правило, работы нескольких суставов и большого физического напряжения всего тела. Именно поэтому базовые упражнения составляют основу основ силового тренинга и являются главной составляющей всех программ.

В отличие от базовых, изолирующие упражнения действуют преимущественно на одну мышцу, задействуют один сустав, и являются вспомогательными, обеспечивая хорошую проработку конкретной мышцы.

Приседания – пример классического базового «многосуставного» упражнения в программе тренировок, поскольку в нем «работают» сразу несколько суставов (коленный и тазобедренный).

Разгибание ноги, т.е. ее выпрямление в положении сидя, напротив, упражнение односуставное, так как оно воздействует только на один сустав (колени).

Ясно, что составляя программу тренировок в тренажерном зале из базовых упражнений, вы получите огромный выигрыш во времени и экономии "сил". Чтобы прокачать всю мускулатуру, вам понадобится всего несколько таких упражнений и полчаса. А вот если вы возьметесь за односуставные движения, которые нацелены на одну, в лучшем случае

- две мышцы, то «завяжете» в зале на полтора-два часа и эффективность вашей тренировки упадет.

Многие новички часто совершают характерную ошибку – игнорируют базовые упражнения в своей программе тренировок в тренажерном зале и концентрируются на изолирующих. Хотя именно для начинающих базовые упражнения особенно важны, как развивающие мышцы всего тела.

Изолированные упражнения грузят только одну мышцу. Выполняются в тренажерах, на блоках или с гантелями. Все эти упражнения мало полезны. Механика изолированных движений такова, что взять вес, достаточный для стимуляции роста мускулатуры, тут никак нельзя. Тогда зачем они? Все эти движения входят в арсенал профессиональных атлетов, поскольку с их помощью производится «шлифовка» уже набранной солидной мускулатуры.

Базовые упражнения (основные)

Передняя поверхность бедра: приседания, жимы ногами. Задняя поверхность бедра: «мертвая» тяга, широчайшие мышцы спины:

- верхняя тяга

- тяга штанги в наклоне тяга гантелей в наклоне подтягивания
- нижняя тяга.

Дельтовидные мышцы:

- жим штанги с груди и из-за головы жим гантелей
- тяга штанги к подбородку стоя (протяжка)

Грудь (верхняя часть): жим штанги под углом 30-45° жим гантелей под углом 30-45°

Грудь (нижняя часть): жим штанги или гантелей на наклонной скамье головой вниз. Грудь (средняя часть): жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье.

Бицепсы: подъем на бицепс стоя. Трицепсы: отжимания, жимы всех видов.

Изолирующие упражнения (шлифующие).

Задняя поверхность бедра: сгибание ног лежа или стоя. Передняя поверхность бедра: разгибание ног сидя.

Дельтовидные мышцы: разводки всех видов подъем гантелей перед собой

Грудь: разводки всех видов и упражнения, выполняемые на блоках.

Бицепсы: «концентрированные сгибания» с гантелями или со штангой, сгибание одной руки на биц-карте.

Трицепсы: разгибания рук на блоке стоя разгибания одной руки из-за головы

разгибание руки с гантелей назад в наклоне.

Запомните самое важно – в ближайшие несколько месяцев наша программа тренировок в тренажерном зале состоит только из базовых упражнений.

Чувствуй мышечное сокращение в бодибилдинге Накачка мышц и пампинг в бодибилдинге.

Мышечная масса и мышечная память. Мышечная слабость и отказ в бодибилдинге.

Комплекс упражнений в зале: количество подходов на мышцу. Разминка и растяжка мышц в бодибилдинге.

Интенсивность для роста мышечной массы.

Порядок выполнения упражнений в комплексе по бодибилдингу. Тренировочные программы по бодибилдингу (Сплиты) Молочная кислота и боль в мышце после нагрузки.

Отдых между подходами силовых упражнений в бодибилдинге. Страховка и техника безопасности в спортивном зале.

Тип и темп техники правильного выполнения упражнения. Красивая форма мышц или набор мышечной массы?



Пресс (брюшные мышцы)

Двуглавая мышца (бицепс)

Ключикулярная (дельтовидная-передняя)

Пекторальная, абдоминальная

Пекторальная, мостово-реберная

Пекторальная, ключикулярная

Трицепс

Широчайшие

Предплечья

Квадрицепс

Голень



Дельтовидная

Акромиальная (дельтовидная-
средняя)

Скапулярная (дельтовидная-
задняя)

Трапециевидные

Двуглавая мышца (бицепс)

Трицепс

Предплечья

Широчайшие

Длинные мышцы

Квадрицепс

Бицепс бедра

Голень

Анализ результатов выявил, что школьники старших классов имеют в основном слабую физическую подготовленность и низкий уровень физического развития (имеют отрицательный уровень развития грудной клетки; уровень телосложения слабый).

Прослеживается тенденция потери интереса школьников к занятиям физической культурой. Знания учащихся о собственном организме, функциях различных его систем и здоровье значительно отстает от знаний в других областях, имея понятия о многих весьма отдаленных от жизни явлениях, школьники не имеют достаточных сведений о том, как наиболее рационально организовать свой режим, как избежать тех или иных заболеваний, не имеют твердого убеждения в пользу повседневной физической нагрузки, соблюдения личной гигиены. Разработанные поурочные программы занятий атлетической гимнастикой значительно облегчат самостоятельную организацию физической подготовки школьников старших классов, позволят эффективно управлять занятиями атлетической гимнастикой.