

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
« 31 » 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
Д.Н. Исполинов  
« 31 » 08 2021 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по бодибилдингу**

Возраст обучающихся – 10 -18 лет

Срок реализации – 3 года

Тренер – преподаватель:  
Голубев А.А.

г. Нарьян-Мар  
2021 г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (редакция от 25.12.2012 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом ГБУДО НАО «ДЮЦ «Лидер»,  
на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования и по программам дополнительного образования:
  - приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;
  - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
  - постановление Главного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,  
с учётом:
    - приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 05 марта 2014 г. № 31522;
    - приказа Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;
    - Приложения № 10.4. Отчёту ФГБУ «ФЦОМОФВ» о выполнении государственного задания № 074-01445-18-04 федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» на 2018 год и плановый период 2019 и 2020 годов, утвержденного 2 октября 2018 года Министром просвещения Российской Федерации О.Ю. Васильевой «Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта»;
    - Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность данной дополнительной образовательной программы является спортивно-оздоровительной и социально-педагогической.

Программа характеризуется акцентированной направленностью на формирование у занимающихся научно-обоснованного мировоззрения, связанного с культурой тела человека, системой знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа предусматривает четыре этапа обучения, на каждом из которых практические занятия сочетаются с теоретическими и методическими занятиями. Для занимающихся предлагаются современные системы упражнений с отягощениями, стретчинг (растягивающие упражнения).

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе одного вида спорта - бодибилдинга (строительство тела). Технические приемы, тактические действия и собственно упражнения с отягощениями таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков, развития мускулатуры и физических способностей воспитанников. Исследователи атлетизма подчеркивают его уникальные возможности не только для физического развития, но и нравственных ценностей детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Бодибилдинг - это молодой вид спорта, начал зарождаться в 1920-е и 1930-е годы. Первые соревнования по бодибилдингу были проведены в 1940 году. Первый турнир по бодибилдингу в ПАО был проведён в 2001 году.

Бодибилдинг — это система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также техники и методики выполнения силовых упражнений. Для эффективного развития мускулатуры в этом виде спорта широко используются различные средства — штанга, гантели, тренажеры, гимнастические упражнения, где нагрузкой является само тело.

На основании многолетнего опыта занятий атлетизмом упражнения для развития мускулатуры были объединены в тренировочные комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все мышечные группы системы внутренних органов. Специалисты из различных стран мира пришли к согласию в определении объема нагрузки, количества повторяемых упражнений и веса поднимаемых отягощений для совершенствования мускулатуры и развития силы. Чтобы охватить все группы мышц человека, упражнения выполняются стоя, сидя, лежа в горизонтальной и наклонной плоскости, на коленях, в висе и в других положениях тела, что позволяет целенаправленно воздействовать и формировать определенные пропорции мышц тела человека, а также избегать отрицательного влияния чрезмерных нагрузок.

Бодибилдинг всесторонне развивает человека, способствует достижению успеха в других видах спорта и человеческой деятельности, вырабатывает уверенность в своих силах, психологическую устойчивость к различным отрицательным воздействиям внешней среды.

Этим видом спорта можно заниматься с 10 лет. Однако, следует помнить, что занятия с тяжестями должны сочетаться с другими упражнениями и, главным образом, циклического характера, направленными на всестороннюю физическую подготовку. Как известно, любая тренировка начинается с тщательной разминки всех групп мышц. При занятиях атлетизмом разминка должна быть общей и специальной. Общая разминка включает в себя различные общеразвивающие упражнения (бег, повторные многократные гимнастические движения, а специальная разминка общего характера выполняется с учетом задачи тренировки и, как правило, с небольшими отягощениями, позволяющими подготовить мышечно- связочный аппарат к более углубленной тренировке в основной части. Продолжительность разминки у занимающихся атлетизмом варьируется от 5 до 15 мин в зависимости от возраста и

уровня спортивной подготовленности. Кроме того, специальная разминка более узкой направленности делается перед началом специального упражнения в основной части тренировки.

Очень важно научиться правильно дышать при выполнении силовых упражнений. Если атлет выполняет многократные движения с малым и средним весом, дыхательные циклы соответствуют этим движениям (на вдохе мышцы напрягаются, на выдохе - расслабляются).

Частными задачами являются:

- приобретение и совершенствование способностей осуществлять основные виды усилий - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие;
- гармоничное укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата;
- развитие способности рационально пользоваться силой в разнообразных условиях;
- воспитание воли, интереса и потребности к занятиям спортом, стремления к достижению высоких результатов.

К занятиям по бодибилдингу допускаются юноши и девушки, желающие систематически заниматься бодибилдингом, прошедшие обязательный медицинский контроль.

Возраст выступлений на соревнованиях для сдачи разрядных норм - не ограничен, для выполнения норматива мастера спорта РФ - 21 лет.

Прием желающих заниматься в секции по бодибилдингу следует производить в сентябре. Однако это не исключает возможности приема и комплектования групп воспитанников на протяжении учебного года. Для проведения учебно-тренировочных занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их биологического возраста, пола, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Группы воспитанников составляют физкультурно-оздоровительную группу, разделяющую занимающихся по годам обучения.

Данная образовательная программа рассчитана на три года.

Занятия проводятся по 6 учебных часов в неделю (учебный час 45 минут), для каждой группы. Занятия проводятся в тренажерном зале.

Ожидаемые результаты:

- увеличение силы;
- увеличение массы тела за счёт мышечной ткани.

**Учебно-тематический план занятий дополнительной образовательной программы для воспитанников разного возраста и физической подготовленности:**

Этапы подготовки	Период обучения	Возраст обучающегося для зачисления (лет)	Миним. наполняемость групп (чел)	Максимальный объем уч. тр. работы (час/нед)	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10-18	12-15	6	

	Содержание занятий	Учебные группы		
		I год.	II год	III год
<b>Теоретические занятия</b>				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	4	5	5
2	Личная и общественная гигиена	4	4	4
3	Закаливание организма	3	3	3
4	Рождение и развитие бодибилдинга	5	5	5
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	3	3	3
6	Техника упражнений	5	5	5
7	Методика обучения и тренировки бодибилдера	4	5	5
8	Правила, организация и проведение соревнований	5	5	5
9	Оборудование мест занятий и инвентарь	4	5	5
	Итого часов:	37	37	37
<b>Практические занятия</b>				
1	Общая физическая подготовка	87	83	81
2	Специальная физическая подготовка	32	36	38
3	Техническая подготовка	56	56	56
	Итого часов:	175	175	175
	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	10	10	10
	Инструкторская и судейская практика			
	Приемные и переводные испытания			
	Участие в соревнованиях			
	Всего часов:	222	222	222





## Содержание дополнительной образовательной программы. Программный материал

### для теоретических занятий:

№ п.п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Поведение на улице. Правила дорожного движения во время движения к месту занятий. Правила обращения со спортивным инвентарем. Правильный подбор формы и обуви для занятий в тренажёрном зале
3.	Гигиена, закаливание, режим дня и самоконтроль.	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятия. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
4.	Рождение и развитие бодибилдинга	История бодибилдинга.
5.	Выдающиеся отечественные спортсмены	Участники профессиональных турниров. Чемпионы и призёры Кубков и Чемпионатов мира, Европы, Восточной Европы.
6.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

### Программный материал для практических занятий.

Обще развивающие упражнения, подготовительный период: -

Упражнения для развития гибкости:

Махи руками и ногами в различных плоскостях, наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, глубокие выпады ногой вперёд, назад.

## **Специальная физическая подготовка.**

- комплексы упражнений, направленные на адаптацию организма занимающихся к физическим нагрузкам:  
приседание с гантелью, разгибание ног, сгибание ног, вертикальная тяга, горизонтальная тяга, сгибание рук со штангой стоя, подъём гантелей перед собой, разводка стоя, подъём туловища, подъём ног, наклоны в стороны.
- Комплексы упражнений для увеличения силовых показателей: Жим штанги лёжа, жим штанги лёжа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной скамье, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, тяга штанги в наклоне, наклоны со штангой, становая тяга, «мёртвая» тяга, приседание, гакк- приседания, жим ногами, разгибание ног, сгибание ног, вертикальная тяга, горизонтальная тяга, сгибание рук со штангой стоя, подъём гантелей перед собой, разводка стоя, подъём туловища, подъём ног, наклоны в стороны.
- Комплекс упражнений для увеличения мышечной массы:  
Жим гантелей на горизонтальной скамье, жим гантелей на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями на наклонной скамье, жим штанги лёжа, жим штанги лёжа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной скамье, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье, тяга штанги в наклон(!, наклоны со штангой, становая тяга, «мёртвая» тяга, приседание, гакк-приседания, жим ногами, разгибание ног, сгибание ног, вертикальная тяга, горизонтальная тяга, сгибание рук со штангой: стоя, подъём гантелей перед собой, разводка стоя, подъём туловища, подъём ног, наклоны в стороны, позирование.

Контрольные упражнения.

Жим штанги лёжа, приседание, тесты, соревнования.

### **Условия перехода в следующую группу:**

Сдача тестов, нормативов, участие в соревнованиях, состояние здоровья.

### **Техническое оснащение тренажёрного зала:**

- машина для гакк-приседаний;
- машина для разгибания ног в коленях;
- машина для сгибания ног в коленях;
- машина с перекрёстными блоками;
- стойка для приседаний с подстраховочной площадкой;
- скамья с изменяющимся углом наклона;
- машина для прессы;
- скамья для жима лёжа с подстраховочной площадкой;
- помост тяжелоатлетический;
- гантельный ряд 3,5 кг - 31 кг, с шагом 2,5 кг;
- гриф 20 кг - 2 штуки;

- гриф 15 кг - 2 штуки;
- гриф EZ образный - 1 штука;
- диск обрезиненный Д 50 1,25 кг - 2 штуки;
- диск обрезиненный Д 50 2,5 кг - 4 штуки;
- диск обрезиненный Д 50 5 кг - 4 штуки;
- диск обрезиненный Д 50 10 кг - 4 штуки;
- диск обрезиненный Д 50 15 кг - 4 штуки;
- диск обрезиненный Д 50 20 кг - 4 штуки;
- диск обрезиненный Д 50 25 кг - 4 штуки;
- диск стальной Д 50 0,5 кг - 8 штук;
- музыкальный центр - 1 штука.

### **Методические принципы тренировочного процесса.**

1. **Принцип разминки.** Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5 - 10 минут отвести для выполнения «легких» упражнений, какими являются, например, подтягивание, наклоны, вращение и т.д., чтобы разогреть мышцы, повысить их эластичность и упругость, дать как бы толчок к активизации деятельности всех физиологических процессов, протекающих в организме. Затем перейти к основным, более трудным, силовым упражнениям.

2. **Принцип повторения серии.** В тренировку включается минимальное количество упражнений, но зато с большим количеством повторений в отдельных сериях с целью лучшего снабжения мышц кровью, что ведет к увеличению их силы и массы. Надо постепенно приучать атлета к выполнению определенного числа повторений упражнений и их серий, так как только в таком случае можно добиться заметного сдвига в развитии мускулатуры и мышечной массы за счет увеличения нагрузки.

3. **Принцип постепенности в увеличении нагрузки.** Сущность этого принципа заключается в том, что мышцы вынуждены преодолевать все большее сопротивление, которое заставляет их приспособляться и постоянно расти. На практике это означает, что нужно постепенно повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, а затем по мере повышения уровня физической подготовленности - за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).

4. **Принцип увеличения объема нагрузки.** Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели. Наилучшие результаты в наращивании мышечной массы будут достигнуты при соблюдении следующего принципа.

в первые три месяца выполнять упражнение для в (2рхней половины тела, начиная с 3-х подходов по 5 - 6 повторений в каждом (всего 15 - 16 повторений за тренировку), а для ног - с 3 - 4-х подходов по 6 - 8 повторений в каждой серии (всего 18 - 32 повторения за тренировку). Соответственно в следующие три месяца - 4 и 5 подходов с таким же количеством повторений (один вариант) или, сохранив количество подходов, увеличить число повторений соответственно до 6 - 8 и 10 - 12 в одном подходе. Разумеется, методика подготовки не может ограничиваться вышеприведенными вариантами повышения объема нагрузки.

**5. Принцип приобретения мышечного рельефа.** Для приобретения ярко выраженного мышечного рельефа рекомендуется каждому атлету определить для себя следующую нагрузку в качестве подходов и повторений, а также веса отягощения. Для Верхней части тела наиболее оптимальным количеством подходов в одном упражнении будет 6-8, а повторений в каждом из них - 12 — 16; соответственно для ног - по 20 - 24. Для увеличения объема мышц лучше планировать вес отягощения от 50 до 70 процентов от максимального; рельефность и сила обеспечиваются в большей мере отягощениями от 70 до 90 процентов от максимального.

**6. Принцип приобретения силы.** Для этого предлагается выполнить следующие несколько правил:

1. Выбрать такую нагрузку, с которой легко в быстром темпе можно повторять упражнение не менее 10 раз подряд.

2. Увеличить вес на 10 кг и выполнять упражнение максимальное количество раз.

3. Увеличить вес на 7,5 кг и снова выполнять до предела.

4. Увеличить вес на 5 кг и выполнять до предела.

5. Снова увеличить вес штанги на 2,5 кг, выполнив до предела необходимое количество подъемов.

6. Добавить еще 1,25 кг.

7. Наконец, увеличить вес штанги, чтобы можно было с максимальным усилием выполнять упражнение только 1 - 2 раза.

**7. Принцип толчка.** Этот принцип в культуризме благодаря Джо Вейдеру получил название «читинг», который включает в мышечную деятельность большое количество мышечных волокон и помогает использовать большие отягощения и, таким образом, преодолевать «мертвые точки». Приведем пример использования данного принципа. При жиме лежа двумя руками на скамье поставьте два плинта по боковым сторонам скамьи, положив штангу так, чтобы ее диски лежали на плинтах. Лечь на скамью, проскользнув под грифом штанги, который должен находиться на расстоянии 2 - 4 см выше груди. Выжать штангу обычным способом, а затем опустить ее так быстро, чтобы диски отскочили от плинтов; пользуясь этим начальным импульсом, закончить упражнение, поднимая штангу вверх. Этот принцип весьма эффективен для увеличения объема мышц и их силы.

**8. Принцип приоритета во времени для отдельных мышц.**

Данный принцип помогает во время тренировки уделять большее внимание более слабым или менее развитым группам мышц. Для этого необходимо уделять внимание отстающим мышцам в самом начале тренировки, пока атлет чувствует себя еще свежим и способным выполнить большие нагрузки.

**9. Принцип сочетания упражнений** на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем - антагонисты. Выполняя упражнение на бицепсы, не следует забывать загружать работой и трицепсы. Для этого подбирается пара упражнений, воздействующих на противоположные части одной мышечной группы, развивая тем самым в полной мере и гармонично весь мускул в целом. Вот пример такого сочетания: сгибание ног, к которым прикреплен груз, лежа на скамье (на двуглавую мышцу бедра) и выпрямление ног с отягощением в положении сидя на скамье (на четырехглавую мышцу бедра); попеременное выжимание малых штанг (гантелей) для внешней поверхности

дельтовидных мышц; подтягивание на перекладине при широком хвате и отжимание на брусьях и т.п.

10. **Принцип «Флашииг».** В чем его суть? Возьмем в качестве примера упражнение на развитие бицепса. Выполнить три серии упражнения «штанга на грудь» в положении стоя, а затем перейти к другому упражнению, значительно отличающемуся от первого, но тем не менее направленному также на развитие бицепса (например, «подъем штанги на грудь с помощью бицепсов» в положении лежа на наклонной скамье). В это время бицепсы будут насыщены кровью благодаря предыдущей нагрузке. После этого необходимо начать выполнять третье упражнение, например, подтягивание на перекладине узким хватом снизу с целью включения в работу тех же бицепсов, через которые протекает усиленно поток крови. Другими словами, очень важно постоянно заставлять работать бицепсы непрерывно, начиная с первой серии первого упражнения, однако, давая им возможность немного отдохнуть между отдельными сериями.

11. **Принцип раздельной тренировки.** Для подготовленных культуристов время тренировочных занятий увеличивается до 3-х часов, что, конечно, слишком много. Вместе с тем, можно достичь лучших результатов с помощью раздельной тренировки, если уделять той или иной группе мышц по 1,5 часа. Другими словами, упражнения для рук и туловища выполняются на одной тренировке, для нижней половины тела - на второй. Таким образом, удастся тренироваться 6 раз в неделю, трижды чередуя упражнения. Еще одна рекомендация: разделите условно все тело на три-четыре части и на каждом занятии тренируйте только одну из этих частей, стремясь к максимальным результатам.

12. **Принцип вынужденного повторения.** Этот принцип заключается в том, что атлету помогают выполнять упражнение с большим весом два помощника. Например, в жиме лежа атлет не в состоянии выжать самостоятельно близкий к максимальному для него вес (например, на 5 кг больше максимального результата). Два помощника становятся по обе стороны от штанги, а когда атлет начинает выполнять движение, каждый из них, подложив по одному пальцу под гриф, оказывает ему минимальную помощь в подъеме, если в этом возникнет реальная необходимость.

Другой способ. Атлет может, например, в жиме лежа поднять штангу только 10 раз подряд самостоятельно, еще 2-3 раза он выполняет это упражнение с помощью партнеров.

13. **Принцип частичного выполнения упражнения.** Этот принцип является по существу специфичной формой «читинга». Его рекомендуется использовать, если в процессе систематического выполнения упражнения достигается верхняя граница веса штанги, а выполнение этого упражнения не вызывает увеличения мышц и их силы. Чтобы преодолеть это препятствие, можно воспользоваться штангой большего веса, чем та, с которой атлет тренировался раньше. Вместо полного движения надо попытаться поднять штангу хотя бы на несколько сантиметров по сравнению с ее исходным положением, т.е. выполнять движение хотя бы на четверть или на половину всего движения штанги в данном упражнении. Благодаря этому мышцы постепенно привыкают к данной нагрузке и вскоре будут способны к выполнению всего упражнения полностью. Этот принцип особенно эффективен в приседании со штангой, жиме стоя от груди из-за головы, в тренировке бицепсов.

14. **Принцип изоляции.** Суть данного принципа сводится к тому, чтобы каждая группа мышц работала изолированно. Когда, например, выполняется упражнение «взятие штанги на грудь» с помощью бицепсов, почти невозможно выполнить это упражнение за

с(т) работы только этих мышц, т.е. бицепсов - при данном движении включается в работу каждый мускул вашего тела. Колени слегка сгибаются при попытке начать описывать штангой дугу, спина несколько наклоняется назад. Е) начальном движении штанги мышцы сокращаются, способствуя созданию равновесия, а грудные мышцы, нагружаясь, сгибаются во внутрь, помогая закончить упражнение на бицепс, для которого было предназначено это упражнение. Однако, если выполнять то же самое упражнение сидя и с помощью партнера придерживать спину так, чтобы она не принимала участие в движении, будет иметь место изолированное воздействие именно на те мускулы, для которых данное движение и было предназначено.

15. **Принцип уступающего движения.** Данный принцип призван помочь хорошо подготовленным культуристам, которые находятся на грани возможностей своей физической силы и совершенства. Для этого атлет, например, берет со стоек штангу, весящую больше, чем он в силах поднять, и начинает с ней медленно опускаться, заставляя многие мышцы напрягаться, которые до этого выполняли лишь инертную роль, а это ведет к увеличению силы мышц и их объема.

16. **Принцип статического напряжения.** Он известен под названием изотермических напряжений. Суть его в том, что нужно сдавливать или тянуть предмет, привести в движение который не представляется возможным при максимальном напряжении мышц. Можно, например, оказывать давление руками «ладонь в ладонь», давить на стену или, наконец, держать штангу в конечной точке исходного положения. Наилучших результатов при использовании данного принципа можно добиться в том случае, если при выполнении упражнения напряжение мускулатуры достигнет своего максимума, например, при верхнем положении штанги в упражнении «взятие штанги на грудь» или жиме, когда прежде чем опустить штангу вниз, следует сосчитать до десяти.

Есть еще один вариант применения статических напряжений, заключающийся в том, что в изометрическую работу включаются ограниченные мышечные группы (локальное напряжение). В этом случае мышечная работа статического характера может продолжаться в течение 15-- 20 сек без задержки дыхания.

17. **Принцип остановок.** При выполнении упражнений можно делать короткие остановки, чтобы попеременно вызывать мышечное напряжение изометрического характера. Например, делая жим штанги, поднять ее до трети пути, остановиться, сосчитать до трех, после чего выжать до конца. То же самое проделать при опускании штанги в исходное положение.

### **Система контроля и зачетные требования.**

По завершении учебного года, обучающиеся: сдают контрольные нормативы для определения уровня подготовленности и перехода на следующий год обучения. Контрольные нормативы в группах спортивно- оздоровительной направленности проводятся в виде тестов, с учетом особенности выполняемых упражнений на занятиях.

Контрольные упражнения для мальчиков

Год обучения	Приседание со штангой. (кг)	Жим штанги лежа, (кг)	Отжимания от пола	Подтягивание на перекладине	Подъем туловища за 30 сек.
1	50	45	23	6	30
2	60	50	27	8	35
3	70	60	32	10	40

#### Контрольные упражнения для девочек

Год обучения	Приседание со штангой, (кг)	Жим штанги лежа, (кг)	Подъем туловища за 30 сек.
1	30	20	18
2	35	22,5	22
3	40	25	28

#### Список литературы.

1. Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг» - Москва, 2005;
2. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» - Ростов на Дону, «Феникс» 2001;
3. Курьсь В.Н. «Основы силовой подготовки юношей» - Москва, «Советский спорт» 2004;
4. Ибель Д.В. «Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге» - Москва, «Олимпия Пресс», 2006.

#### Приложение с использованием дистанционных образовательных технологий

Таблица режима

Этапы подготовки	Период обучения	Возраст обучающегося для зачисления (лет)	оптимально наполняемость групп (чел)	максимальный объем уч. тр. работы (час/нед)	Количество недель
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10-18	12-15	6	12

	Содержание занятий	Учебные группы		
		I год.	II год	III год
Теоретические занятия				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	1
2	Личная и общественная гигиена	2	2	2
3	Закаливание организма	2	2	2
4	Рождение и развитие бодибилдинга	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1	1
6	Техника упражнений	2	2	2
7	Методика обучения и тренировки бодибилдера	1	1	1
8	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	1
9	Оборудование мест занятий и инвентарь	1	1	1
	Итого часов:	12	12	12
Практические занятия				
1	Общая физическая подготовка	40	40	40
2	Специальная физическая подготовка			
3	Техническая подготовка	20	20	20
	Итого часов:	60	60	60
	Всего часов:	72	72	72