

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

Принята на заседании
педагогического совета
протокола № 2
от 31.08 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер»

Д.Н. Исполинов

2021 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Бодибилдинг».

возраст учащихся 13-18 лет

срок реализации программы – 3 года

тренер-преподаватель, педагог
дополнительного образования

Бараков И.С.

г. Нарьян-Мар
2021 г.

Содержание.

Пояснительная записка.....	2-7 стр.
I. Учебно-тематический план.	
Режим учебного процесса.....	8 стр.
1.1. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной деятельности на 2021-2022 учебный год.....	8-9 стр.
1.2. Годовой план распределения учебных часов для групп СО.....	9-10 стр.
1.3. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной деятельности на 2022-2023 учебный год.....	10 стр.
1.3.1. Годовой план распределения учебных часов для групп СО.....	11 стр.
1.3.2. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной деятельности на 2023-2024 учебный год.....	12 стр.
1.3.3. Годовой план распределения учебных часов для групп СО.....	12-13 стр.
1.3.4. Содержание программы СО	13-18 стр.
1.3.5. Теоретическая.....	18-24 стр.
1.3.6. Общезначимая.....	24-25 стр.
1.3.7. Специальная - физическая.....	25-26 стр.
1.3.8. Технические моменты.....	26-28 стр.
1.3.9. Восстановительные мероприятия.....	28 стр.
1.4. Контрольные испытания.....	28 стр.
II. Методическое обеспечение Программы	28-30 стр.
III. Система контроля и зачетные требования программы	
3.1. Врачебно – педагогический.....	30 стр.
3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	31 стр.
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	
4.1. Интернет ресурсы.....	32 стр.
4.2. Дистанционная работа.....	32-33 стр.

Пояснительная записка.

Программа составлена 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»;

Российской Федерации»;

- Уставом ГБУ ДО 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 молодёжи»;

- 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 осуществления 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 «ФЦМОФВ» 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».

Данная программа по своему содержанию и научно-методической информации является крайне необходимым учебно-методическим трудом и без сомнений привлечёт пристальное внимание со стороны основной массы занимающихся.

Повышенный интерес в разных регионах России к занятиям по «строительству» красивого и сильного тела велик, как среди юношей, так и среди девушек и лиц зрелого возраста. Однако, следует отметить два принципиальных положения. Первое, в данном виде спорта с первых шагов занятий требуется строго обоснованная рациональная методика тренировки, основанная на постепенности тренировочных нагрузок, особенно силовой направленности, неукоснительного учёта индивидуальных особенностей организма занимающихся, их пола, возраста.

Второе положение - целевая направленность тренировки по культуризму должна быть взаимосвязана с комплексом других физических упражнений, особенно циклического характера (бегом, плаванием, велоспортом, лыжами) и игровыми видами спорта.

Появление данной программы является очень своевременным, ибо разрозненность и неоднозначность методических установок, особенно из тренировок «мировых звёзд» культуризма, которые часто используются основной массой наших атлетов, буквально «зеркально» без критического осмысления их подготовки. Это, естественно, не даёт должного тренировочного эффекта в подготовке спортсменов.

Настоящее учебно-методическое пособие в значительной степени снимает проблему методического обеспечения учебного процесса по бодибилдингу.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса спортсменов-культуристов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

■ воспитание высоких волевых и морально-эстетических качеств.

При разработке программы были учтены: практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей спортивных школ и является основным государственным документом учебной и воспитательной работы, однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебного процесса. Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Нормативная часть.

Формирование групп:

Эта форма работы охватывает всех желающих и имеющих письменное разрешение врача. Основная задача: – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

На всех годах подготовки перевод обучающихся в конце учебного года на следующую группу производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и физическим качествам. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

В соответствии с основной направленностью этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и ориентируются на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой упражнений и совершенствование навыков выполнения технических приемов с полной концентрацией;

- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей к бодибилдингу и прохождению их через всю систему многолетней подготовки.

Главная задача программы – подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Условиями выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предполагает (приказ Минобробразования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, повышение тренировочных и соревновательных нагрузок и уровня владения навыками тренировки в процессе подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки, целеустремленных спортсменов;
- освоение программного материала, знаний, умений, навыков в предметных областях;
- выполнение контрольно-переводных нормативных требований по окончании этапов обучения;
- выявление, развитие и поддержка талантливых и способных обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по бодибилдингу предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, специальной и общей физической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности прирост показателей ОФП - основное условие пребывания занимающихся в ГБУ ДО НАО «ДЮСЦ Лидер».

Отличительные особенности данной образовательной программы от типовой программы:

- программа рассчитана для подготовки обучающихся;
- программа рассчитана на 37 учебных недель. Учебный процесс осуществляется под руководством тренера-преподавателя.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ Лидер» по бодибилдингу определяется в соответствии Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03 (приложение № 2). Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы определяется учреждением и оформляется приказом директора ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Формы занятий.

Основными формами учебной работы являются:

- 1) Тренировочные с группой (подгруппой) теоретические и практические занятия по расписанию;
- 2) Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- 3) Тренировки по индивидуальному плану и выполнение домашних заданий;
- 4) Проведение медико-восстановительных и профилактических мероприятий;

Ожидаемые результаты итогов обучения и формы их проверки.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях бодибилдингом.
3. Формирование положительных черт характера (воля, настойчивость, активность), воспитание чувства ответственности.
4. Формирование и совершенствование навыков в бодибилдинге.
5. Развитие двигательных способностей.
6. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, развитии навыков закаливания и самоконтроля.

Должны знать:

1. Состояние и развитие бодибилдинга в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правильную технику упражнений;
4. Терминологию бодибилдинга.

Должны уметь:

1. Концентрироваться, сокращать и растягивать мышцы.
2. Анализировать и оценивать конкретные упражнения;

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке один раз в год.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной деятельности по бодибилдингу на 2021-2022 учебный год.

Режим занятий
Таблица № 1

Период обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обуч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во трен-х занятий в неделю	Общий объем, кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовки
весь период	13-18 лет	12-15	3	6	Прирост показателей ОФП

* в учебных группах с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

№ п/п	Разделы подготовки	СО	
		Весь период	Возраст обучающихся
		13-18 лет	
	Количество часов в неделю	6	
1	Теоретическая	8	
2	Общая физическая	100	

3	Специальная физическая	81
4	Техническая	30
5	Контрольные испытания	3
6	Медицинское обследование	проводится вне сетки учебных часов
	Всего часов за 37 недель	222

**1.2. Годовой план
распределения учебных часов для учебных групп отделения бодибилдинг
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	12	11	13	13	6	13	13	13	13	13	13	6	100
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81

4	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	30
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
6	Медицинское обследование	Проводится вне сетки учебных часов											
	Всего часов за месяц	26	25	27	26	18	26	26	26	26	22	22	222

1.3. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной деятельности по бодибилдингу на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Разделы подготовки	СО	
		Весь период	Возраст обучающихся
		13-18 лет	
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	
1	Теоретическая	8	
2	Общая физическая	100	
3	Специальная физическая	81	
4	Техническая	30	
5	Контрольные испытания	3	
6	Медицинское обследование	проводится вне сетки учебных часов	
	Всего часов за 37 недель	222	

1.3.1. Годовой план

распределения учебных часов для учебных групп отделения бодибилдинг
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	12	11	13	13	6	13	13	13	13	13	13	13	6	100
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
4	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
6	Медицинское обследование	Проводится вне сетки учебных часов													
	Всего часов за месяц	26	25	27	26	18	26	26	26	26	26	26	26	22	222

1.3.2. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной деятельности по бодибилдингу на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Разделы подготовки	СО	
		Весь период	Возраст обучающихся
		13-18 лет	
	Количество часов в неделю	6	
1	Теоретическая	8	
2	Общая физическая	100	
3	Специальная физическая	81	
4	Техническая	30	
5	Контрольные испытания	3	
6	Медицинское обследование		проводится вне сетки учебных часов
	Всего часов за 37 недель	222	

1.3.3. Годовой план

распределения учебных часов для учебных групп отделения бодибилдинг
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	8

2	Общая физическая подготовка	12	11	13	13	6	13	13	13	6	100
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
4	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
5	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
6	Медицинское обследование	Проводится вне сетки учебных часов									
	Всего часов за месяц	26	25	27	26	18	26	26	26	22	222

1.3.4. Содержание программы СО.

На протяжении всего периода обучения в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность:

- Постепенный переход от обучения упражнениям и техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и физиологических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов упражнений и их нагрузок;
- Увеличение мышечной массы в процессе подготовки;

- Увеличение объема тренировочных нагрузок;

- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных культуристов.

Программа обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами бодибилдинга.

ПЕРВЫЙ ГОД ТРЕНИРОВКИ.

Задача первого года тренировок - заложить фундамент для занятий атлетизмом: развитие силы и выносливости мышц, общее укрепление здоровья.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС.

Рассчитан для тех, кто впервые занялся бодибилдингом. Заниматься три раза в неделю так, чтобы между тренировками было 1 - 2 дня отдыха.

Продолжительность занятий 1,5-2 месяца.

1. Отжимания в упоре лежа
2. Подтягивание на перекладине
3. Приседание на одной ноге
4. Поперечные выпады каждой ногой
5. Упражнения для мышц поясницы
6. Упражнения для мышц живота

7. Упражнения для мышц предплечий

КОМПЛЕКС С ГАНТЕЛЯМИ.

Этот комплекс рассчитан на 2 месяца, затем переходите к основному курсу.

1. Жим гантелей 3-4 рабочих подхода x (8-10)
2. Подъём гантелей на бицепс 3-4 рабочих подхода x (8-10)
3. Приседания 3-4 рабочих подхода x (12-15)
4. Разводка гантелей лёжа на скамье 3-4 рабочих подхода x (8-10)
5. Тяга гантелей в наклоне одной рукой 3-4 рабочих подхода x (8-10)
6. Упражнения на заднюю поверхность бедра 3-4 рабочих подхода x (10-12)
7. Упражнения для мышц живота 3-4 рабочих подхода x (12-15)
8. Упражнения для предплечий 3-4 рабочих подхода x (10-12)
9. Упражнения для икроножных мышц 3-4 рабочих подхода x (12-15)
10. Упражнения на трицепс 3-4 рабочих подхода x (10-12)

ОСНОВНОЙ КУРС.

Состоит из двух частей. По первой части занятия проводятся два месяца, во второй 3-4 месяца.

КОМПЛЕКС ПЕРВОЙ ЧАСТИ.

1. Жим штанги 4 рабочих подхода x (6-12)
2. Тяга штанги к подбородку 4 рабочих подхода x (6-12)
3. Подъём гантелей на бицепс, сидя на наклонной скамье 4 рабочих подхода x (6-12)
4. Приседания со штангой на плечах 4 рабочих подхода x (6-12)
5. «Пуловер» 4 рабочих подхода x (6-12)

6. Подъём на носках
7. Тяга штанги в наклоне к поясу
8. Жим штанги лёжа на скамье
9. Наклоны
10. Упражнения для мышц живота

- 4 рабочих подхода x (12-20)
- 4 рабочих подхода x (6-12)
- 4 рабочих подхода x (6-12)
- 4 рабочих подхода x (6-12)
- 4 рабочих подхода x (12-20)

ВТОРАЯ ЧАСТЬ.

КОМПЛЕКС № 1.

1. Жим лёжа на скамье.
2. Разводка гантелей стоя.
3. Подъём штанги на бицепс узким хватом.
4. Упражнения для трицепсов со штангой (французский жим).
5. Приседания со штангой.
6. «Пуловер».
7. Отжимания от брусьев.
8. Тяга штанги к подбородку, хват узкий.
9. Наклоны.
10. Упражнения для прессы.
12. Упражнения для предплечий.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ.

КОМПЛЕКС № 2.

1. Попеременный жим гантелей под углом.
2. Махи с гантелями.
3. Подъём штанги на бицепс обратным хватом.
4. Французский жим лёжа.
5. Фронтальный присед.

6. Разводка гантелей лёжа на скамье.
7. Тяга штанги в наклоне, хват средний.
8. Тяга штанг и гантелей на трапецию.
9. Упражнения для икроножных мышц в «Смите».

Сплит для юношей:

- Грудь-бицепс. Основные упражнения на грудные мышцы: жим штанг и гантелей под разными углами, жим на брусках с разведенными локтями в стороны и различные разводки. Упражнения на бицепс: подтягивание на перекладине обратным хватом, тяги гантелей и штанг.
- Спина-трицепс. Упражнения на мышцы спины: подтягивание на перекладине, тяга штанг и гантелей и верхнего блока. Упражнения на трицепс: отжимание от брусьев, отжимание от скамьи с дополнительным отягощением, французский жим.
- Плечи-трапеция. Упражнения на плечи: жимы и махи гантелей на среднюю дельту, разведение гантелей на наклонной скамье + работа в тренажерах на заднюю дельту. Упражнения на трапецию: тяга штанг и гантелей.
- Ноги. Упражнения для квадрицепсов: разгибания ног в тренажере, жим ногами в тренажере, приседания со штангой, фронтальный присед. Упражнения на заднюю поверхность бедра: сгибание ног в тренажере, жим ногами в тренажере, «мёртвая тяга». Упражнения для икроножных мышц: подьёмы на носки в «Смите» с различной постановкой стопы и подьёмы с гантелями.

Сплит для девушек:

- Ноги-ягодицы. Упражнения для квадрицепсов: разгибания ног в тренажере, жим ногами в тренажере, приседания со штангой, фронтальный присед. Упражнения на заднюю поверхность бедра: сгибание ног в тренажере, жим ногами в тренажере, «мёртвая тяга». Упражнения для икроножных мышц: подьёмы на носки в «Смите» с различной постановкой стопы и подьёмы с гантелями.

- Спина-пресс. Упражнения на спину: тяга верхнего блока, тяга гантелей в наклоне, гиперэкстензия. Упражнения на пресс: скручивания на мате с поднятыми коленями и скручивания на брусках.
- Плечи-грудь. Упражнения на плечи: жимы и махи гантелей на среднюю дельту, разведение гантелей на наклонной скамье + работа в тренажерах на заднюю дельту. Упражнения на грудь: жим штанг и гантелей под разными углами и разводки.

Задачи спортивно - оздоровительного этапа.

1. Привлечение максимально возможного количества детей, молодежи к систематическим занятиям.
2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утверждение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
5. Привитие стойкого интереса к занятиям бодибилдингом.

1.3.5 Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Формы занятий физическими упражнениями. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Тема занятий 1.2. Рождение и развитие бодибилдинга.

Значительный вклад в дело пропаганды атлетических занятий в Америке внес местный бизнесмен Бернар Мак Фадден. Еще в конце XIX века он начал издавать журнал «Физическая культура», а в начале XX — регулярно проводить конкурс на звание «Мужчина с самым совершенным телосложением в Америке».

Начиная с 1920-х годов в представлениях о физическом развитии тела, наметились новые тенденции. До этого времени большую часть спортсменов-силowników составляли мужчины с огромным животом и жировыми складками по всему телу. Но теперь медленно и уверенно в жизнь начал входить новый образ идеального атлета, который должен был быть мускулистым и подтянутым.

Кроме того, чаще и чаще стали говорить о гармоничном развитии тела. Атлеты начали меньше внимания уделять трюкам, основной целью стало достижение определенных пропорций тела.

Созданием первого Любительского атлетического союза в США ознаменовался 1939 год. На базе этого союза через год были организованы первые соревнования по бодибилдингу.

Годом рождения современного бодибилдинга по праву можно считать 1940 год.

Именно с этого времени силовые упражнения начали делить на два вида:

- поднятие тяжестей (для развития силы);
- упражнения с отягощениями (для гармоничного и пропорционального развития всех частей тела).

Одним из представителей второго направления стал американец Джон Гримек. Этот человек прославился благодаря демонстрационным выступлениям, позированию на сцене в течение 40 минут при постоянном внимании восхищенных зрителей в зале.

Джон Гримек неоднократно становился обладателем звания «мистер Америка».

Но полноправным видом спорта бодибилдинг сделал другой американец — Стив Ривз. Он не только завоевал титулы «мистер Америка» и «мистер Вселенная», но и снялся в нескольких голливудских фильмах в главных ролях.

Европейский атлетизм, перекочевав в Америку, видоизменился и стал называться бодибилдингом. Но Европа не оставила без внимания и эту область общественной жизни, и очень скоро на арене мирового культуризма появился Арнольд Шварценеггер.

Арнольд, начав активные занятия спортом в 15 лет, уже через несколько лет добился в этой области невероятных успехов.

В 1967 и 1968 годах он завоевывает титул «мистер Вселенная» в Европе, а в 1969 году становится победителем двух аналогичных конкурсов в Лондоне и Нью-Йорке. В 1970 году он не только подтверждает это звание, но добавляет к нему победу в не менее престижном конкурсе — «Мистер Олимпия 1970». Арнольд Шварценеггер никому не уступал этот титул в течение 6 лет, в результате чего был признан непобедимым чемпионом мира.

Участие в знаменитых голливудских блокбастерах увеличило популярность Шварценеггера до фантастических размеров. Эти фильмы сделали его поистине культовой фигурой, что, безусловно, способствовало развитию бодибилдинга во всем мире. Первый фильм с его участием «Качая железо» был посвящен именно занятиям по развитию тела.

Вскоре появились новые звезды бодибилдинга (Билл Перл, Серджио Олива, Серж Ньюбре, Лу Ферриньо), но Арнольд Шварценеггер, даже оставив спорт и кинематограф, и поныне остается олицетворением мирового культуризма.

В Советском Союзе судьба культуризма складывалась непросто.

Революция 1917 года и последовавшие за ней исторические события надолго отвлекли нашу страну от культуризма. Однако в начале 1960-х годов на волне первой демократизации в газетах стали появляться, например, такие заголовки: «Атлетизм — зеркало здоровья», «Мысли о культуре тела», «Верный путь к силе и красоте».

Важную роль в развитии советского атлетизма суждено было сыграть городу Ленинграду. Именно здесь в 1962 году был проведен первый семинар преподавателей атлетизма. Это была настоящая революция!

В том же году ленинградские энтузиасты нового вида спорта организуют первую секцию атлетизма в ДСО «Спартак». Показательно, что тренировки с отягощениями сочетались здесь с упражнениями, позволявшими не только увеличить мышечную массу, но и развить быстроту, координацию движений, гибкость, пластичность и выносливость. Впервые в

нашей стране были разработаны нормативы для атлетов 1, 2, и 3-го класса, которые учитывались во время первых соревнований.

В январе 1966 года на малой спортивной арене Лужников под эгидой «Московского комсомольца» и «Спортивной жизни России» состоялся первый официальный турнир культуристов Москвы, в котором приняли участие 27 атлетов.

Классификационные нормативы атлетизма в Советском Союзе в 1966 году включали в себя атлетическое троеборье (жим лежа, приседания, тяга станова), кульбиты и сальто с трамплина через гимнастического козла, а также упражнения под музыку (позирование).

Упражнения оценивались по трем критериям:

- координация движений и артистизм;
- рельефность мускулатуры;
- гармоничность телосложения.

В 1967 году в Ленинграде была создана сборная команда города по атлетизму, члены которой, впервые выехав на открытое первенство Литвы в Каунасе, заняли там в личном зачете второе и третье место.

В 1968 году в городе Каунасе состоялись первые международные соревнования на первенство Прибалтики с участием команд Литвы, Латвии, Эстонии, Польши и России.

В первый день проводили соревнования по силовому троеборью. Во второй атлеты соревновались в позировании.

В июле 1969 года во второй раз состоялись международные соревнования на первенство Прибалтики с участием команд Литвы, Латвии, Эстонии, Польши, Чехословакии, России (Ленинграда, Москвы, Омска, Тюмени, Баку).

После периода демократизации интерес к культуризму в нашей стране снизился. Началось все в 1969 году, когда газета «Советский спорт» опубликовала серию статей Д. Иванова под заголовком «Гроянский конь культуризма», в которых поднимался ряд морально-эстетических вопросов, связанных с данным видом деятельности.

В начале 1973 года Комитет по физкультуре и спорту издал постановление, запретив ряд нетрадиционных видов спорта, в числе которых был и культуризм. Большинство секций закрылись, некоторые из них перешли на полулегальное

существование, маскируясь под секции общефизической подготовки. В течение 7 лет культуризм у нас в стране престижа не имел.

Только в 1980-е годы руководящим структурам стало понятно, что бороться с культуризмом административными методами не имеет смысла и ничего страшного в этом виде спорта нет.

Через некоторое время соревнования по культуризму были разрешены. Разделения между силовыми дисциплинами и позированием тогда еще не было. По сути, действовали правила 1966 года с небольшими уточнениями. Атлеты теперь соревновались в силовом двоеборье. Позирование имело место в качестве показательных выступлений.

Новым днем рождения культуризма в нашей стране стало 11 сентября 1987 года. В подмосковный поселок Кубинка съехались представители всех республик СССР на учредительное собрание Всесоюзной федерации атлетизма, возглавляемой Юрием Власовым, авторитет которого, безусловно, сослужил добрую службу делу становления российского бодибилдинга.

В сентябре 1988 года на чемпионате мира в Австралии впервые выступала команда СССР. Одновременно с чемпионатом здесь же проходил конгресс Международной федерации бодибилдинга (IFBB), на котором Федерация атлетизма СССР была зарегистрирована в качестве 143-го члена IFBB. В 1989 году в Ленинграде впервые состоялись две товарищеские встречи атлетов СССР и США (с участием известных американских культуристов). И наконец, в 1990 году в Ленинграде прошел чемпионат Европы по бодибилдингу.

Такова вкратце непростая история зарождения бодибилдинга.

Тема занятий 1.3. Выдающиеся отечественные спортсмены.

С 1994 года **Александр Фёдоров** приступил к серьёзным систематическим тренировкам. Через два года принял участие в первых соревнованиях.

В 1996 году победил на первенстве Санкт-Петербурга.

В 1997 году в возрасте 19 лет победил на чемпионате России по бодибилдингу, и в своём первом международном соревновании — открытом чемпионате Германии «ГерманОрен».

В 1998 году стал чемпионом мира среди юниоров, проходившем в Испании. Абсолютный чемпион Европы 2003 года. В 2003 году дебютировал на конкурсе Гран При Россия, занял 3-е место, пропустив вперед «звезд» бодибилдинга — Ронни Колемана и Джея Катлера. В 2004 году Фёдоров стал вторым на «Гран При Россия 2004», победу одержал многократный «Мистер Олимпия» — Ронни Колеман.

В 2005 году Фёдоров был приглашён на конкурс «Мистер Олимпия 2005», став первым россиянином, получившим право участвовать в этом престижном турнире.

В 2006 году после разрыва сухожилий грудных мышц и перенесённой сложной операции Александр Фёдоров уходит из профессионального бодибилдинга.

В сентябре 2014 года Александр Фёдоров объявил о возвращении в большой спорт, в соревновательный бодибилдинг после восьмилетнего перерыва.

Возвращение Александра Фёдорова состоялось на Гран-При Фитнес Хаус Про 2014, где он стал восьмым, опередив белорусского атлета Алексея Шабуню. Соревнования прошли 1 ноября 2014 года Санкт-Петербург, Россия.

2 мая 2015 года Александр вошёл в тройку на соревнованиях Орlando Про, Шоу чемпионов 2015, заняв третье место. Александр Фёдоров является выпускником Санкт-Петербургской школы бодибилдинга.

Тема занятий 1.4. Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Тема занятий 1.5. Физическая подготовка. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Подготавливаемые, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Роль спортивного режима и питания

Тема занятий 1.7. Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятиях;
- под руководством с инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

1.3.6. Общая физическая подготовка.

На данном этапе обще-развивающие упражнения направлены на развитие основных качеств: силы, выносливости и гибкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики бодибилдинга. ОФП, в зависимости от задач тренировки, можно включить в подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Так, гимнастические и легкоатлетические упражнения, бег и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема занятий 2.1. Упражнения без дополнительного отягощения. Упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Тема занятий 2.2. Упражнения с дополнительным отягощением. Упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Тема занятий 2.3. Гимнастические упражнения. Растяжки, перекаты и перевороты.

Тема занятий 2.4. Лёгкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60 м., прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание мяча.

Тема занятий 2.5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Бег, прыжки, метание, на внимание, эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий.

1.3.7. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

а) работа по индивидуальным планам.

б) Изучение входящего тренинга:

- силовая фаза;
- объёмная фаза;
- 8формирующая;
- рельефная.

Специально-развивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Значительное место в учебном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических

упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания спортивно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные базовые упражнения, упражнения со штангой и гантелями.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями среднего и около предельного веса.

1.3.8. Техническая подготовка.

Техника выполнения тех или иных упражнений. Намотка эластичных бинтов на коленные суставы, тяжелоатлетический пояс и способы обращения с ним, гантели, штанги, тренажёры, эластичные амортизаторы и методы обращения и выполнения упражнений на данном оборудовании.

«**Пирамида**» - выполнение упражнения с постепенным изменением веса отягощения в каждом подходе. Самый распространённый вариант - постепенное увеличение отягощения в каждом рабочем подходе с одновременным сокращением количества повторений. Часто, в последнем подходе вес отягощения значительно снижают и выполняют с ним до 15 повторений. (В практике бодибилдинга такой подход часто называют «забивочным» из-за специфических ощущений «забитости» в рабочих мышцах, связанных с временными локальными отечными процессами в тканях в результате такого режима нагрузки.)

«**Читинг**» - намеренное искажение техники выполнения упражнения для преодоления большего количества повторений с заданным весом отягощения, тем самым увеличивая нагрузку на организм в целом. Применяться данный прием может только опытными спортсменами или энтузиастами бодибилдинга, у которых такое искажение техники не приведет к потере контроля над работой мышц и движением снаряда. В противном случае стремление преодолеть предельное отягощение, искажая технику движения, в значительной степени повышает опасность получения травмы. «**Суперсет**», «**трисет**», «**гигантский сет**» - выполнение двух, трёх или более подходов на одни и те же или различные

мышечные группы без отдыха между ними. Прием увеличивает как интенсивность, так и объем тренировочной нагрузки.

«**Предварительное истощение**» - прием, при котором вы нагружаете мышечную группу до утомления в рамках ее прямой двигательной функции, используя изолированное движение, а затем немедленно соединяете это упражнение в суперсет с второстепенным движением, применяя базовое упражнение. «**Отдых-пауза**» - выполнение упражнения с отягощением, вес которого позволяет выполнить лишь 2-3 повторения, затем делается 30-45-секундная пауза, во время которой частично ресинтезируется АТФ, выполняются еще 2-3 повторения, снова 40 - 60-секундная пауза, еще 2 повторения, пауза 60 - 90 секунд, и выполнение заключительных 1—2 повторений.

«**Пиковое сокращение**» - дополнительное статическое напряжение сокращенной мышцы в конце каждого concentрического движения. Часто таким способом компенсируют уменьшение нагрузки на целевую мышцу вследствие изменения мускульно-скелетных рычагов к концу concentрического движения. (Например, сознательно сокращая двуглавую мышцу плеча в статическом режиме в конце траектории движения при выполнении упражнения сгибания на бицепс на скамье Скотта).

«**Форсированные повторения**» - прием, при котором, выполнив максимальное количество повторений в подходе, спортсмен пользуется помощью партнера для выполнения еще 1-3 дополнительных повторений. Например, при выполнении упражнения жим штанги лёжа тренировочный партнер, стоя за скамьей со стороны головы выполняющего упражнение, создает дополнительное минимальное усилие к грифу штанги снизу вверх для выполнения последних повторений.

«**Частичные повторения**». Выполнив максимально возможное количество повторений в подходе, спортсмен продолжает выполнять упражнение по ограниченной траектории, позволяющей сделать еще несколько повторений. «**Вставочные подходы**». Выполнение упражнений на локальные мышечные группы, не требующих использования значительных отягощений, во время отдыха между подходами, направленными на тренировку крупных мышечных массивов. Как правило, речь идет о тренировке мышц пресса, голени и предплечья.

«**Дроп-сет**». После выполнения спортсменом последнего «отказного» повторения партнер, стоящие по бокам, снимают с его штанги по одному диску. Спортсмен выполняет еще предельное количество повторений, после чего партнеры могут снять еще по диску. При использовании гантелей спортсмен заранее располагает пары гантелей на

гантельной стойке в порядке убывания их веса. Выполнив предельное количество повторов с самой тяжелой парой, он кладет ее на место, берет следующую и так далее. Можно использовать от двух до пяти пар гантелей.

1.3.9. Восстановительные мероприятия.

1. Сбалансированное питание.
2. Сон.
3. Витаминные комплексы.
4. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха», душ – применять после каждого тренировочного занятия 5 - 10 минут.
5. Плавание в бассейне в течение 20 - 25 минут.
6. Массаж и самостоятельный массаж.

1.4. Контрольные испытания.

У обучающихся будут проведены замеры объёмов, пропорций и веса тела. Необходимо выявить отстающие группы мышц у каждого спортсмена и начать процесс их развития.

II. Методическое обеспечение Программы.

Подготовка юного культуриста осуществляется путем обучения и тренировок, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике в процессе подготовки, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного процесса. Все упражнения делятся на обще-развивающие, подготовительные, подводные и основные. Обще-развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводные и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключению, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Врачебно-педагогический контроль.

Непосредственный медицинский контроль учебного процесса и в период соревнований осуществляется отделением спортивной медицины ГБУЗ НАО Ненецкая окружная больница.

В целях предупреждения нарушения здоровья обучающихся ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» предусмотрено:

- наличие у обучающихся медицинских справок о допуске к занятиям на начало учебного года;

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и их перевода на следующий этап обучения.

Контрольно-переводные нормативы в учебных группах принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (май). Результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные нормативы принимаются согласно «Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся ГБУ ДО НАО «ДЮЦ Лидер».

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся бодибилдингом учитываются результаты прогресса рабочих весов, развития пропорций и объёмов всех мышечных групп.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и остаются на повторное обучение.

Специальная подготовленность

2. Подготовка суставов, связок и сухожилий к работе с дополнительными отягощениями.
3. Подготовка мышечных волокон к постепенному увеличению рабочих весов.
4. Подборка физических упражнений, соответствующих вашему физиологическому строению.
5. Подготовка сердечно-сосудистой системы к дополнительной подаче крови в мышцы.
6. Подготовка ЦНС.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

4.1 Интернет ресурсы.

1. «Система строения тела» Джо Вейдера.
2. Дополнительная общеобразовательная программа «Бодибилдинг» Шамьюнова Р.Я.
3. Программа дополнительного образования «Бодибилдинг» Фомина С.В.
4. «Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу».
5. Система строения тела Селуянова В.Н.
6. Тренировочные принципы Майка Ментцера.

4.2. Дистанционная работа.

Приложение.

Учебные занятия с использованием дистанционных образовательных технологий. (Ватсап, зум, вайбер, ВК).

Режим занятий.

Таблица № 1

Возраст обуч-ся	Кол-во обуч-ся в учебной группе.	12 недель	Общий объем, кол-во часов в неделю
13-18 лет	12-15 человек	72 учебных часа.	6

Учебный план тренировочной деятельности по бодибилдингу на 12 недель.

		СО
Разделы подготовки		12 недель
		Возраст обучающихся
		13-18 лет
		6
		-
	<i>Количество часов в неделю</i>	
1	Теоретическая	27
2	Общая физическая	24
3	Специальная физическая	21
4	Техническая	-
5	Контрольные испытания	
6	Медицинское обследование	
Всего часов за 37 недель		72
		проводится вне сетки учебных часов