


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

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 18  
от 31.05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
О.В. Плесовских  
«31» мая 2024 г.



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

возраст обучающихся 13-18 лет  
срок реализации программы - 1 год  
количество часов - 222  
ID- номер программы в Навигаторе - 45

Тренер-преподаватель:  
Бараков Игорь Сергеевич

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Содержание

Паспорт Программы .....	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса .....	6
Учебный план .....	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	9
Планируемые результаты .....	14
Формы и периодичность текущего контроля, промежуточная аттестация .....	15
Материально-техническое обеспечение Программы .....	16
Список литературы и электронных информационных ресурсов .....	17

## Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Бараков Игорь Сергеевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объем часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	13-18 лет
Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бодибилдингом
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Бодибилдинг» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

*Направленность Программы* физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения* ознакомительный.

*Актуальность Программы* обусловлена тем, что она помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: точность движений, силу, выносливость.

*Воспитательная работа.* Основное содержание работы по реализации

воспитательной работы (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- выборы старост групп;
- адаптация в группах;
- повышение моральной устойчивости;
- работа в группах;
- развитие чувства ответственности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований и учебных занятий.

*Язык реализации Программы – русский.*

*Цель Программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий бодибилдингом.*

*Задачи Программы:*

*Обучающие:*

- знакомить с историей и культурой развития бодибилдинга;
- формировать интерес к занятиям бодибилдингом;
- обучить технике выполнения упражнений;
- обучить основам профилактики травматизма;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать навыки самоконтроля и самооценки.

*Развивающие:*

- развивать силовые и общефизические качества;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать морально-волевые качества.

*Программа разработана на один год обучения, на 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 13-18 лет.*

### Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12 - 15	6 часов	13-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория / практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	8	8	тестирование
2	Общая физическая подготовка	100	100	сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	81	81	практические задания
4	Техническая подготовка	30	30	практические задания
5	Контрольные испытания	3	3	зачёт
Итого:		222	222	

## Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	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
Итого:		26	25	27	26	18	26	26	26	22	222



## Содержание изучаемого курса

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.

*Основные упражнения на грудные мышцы:* жим штанг и гантелей под разными углами, жим на брусьях с разведенными локтями в стороны и различные разводки.

*Упражнения на бицепсы:* подтягивание на перекладине обратным хватом, тяги гантелей и штанг.

*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.

*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.

*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:* подъёмы на носки в «Смите» с различной постановкой стопы и подъёмы с гантелями.

*Упражнения на предплечья:* перекаты штанги стоя или сидя.

*Упражнения на брюшные мышцы пресса:* скручивания лёжа на гимнастическом коврике, скручивания на тренажерах, скручивания на брусьях или на перекладине.

*Тренировка ног и пресса.*

*Упражнения для ног:* разгибания ног в тренажере, присед с отягощением, жим ногами в тренажере, выпады с отягощением, присед в «Смите», сгибания ног в тренажере, гиперэкстензия, сведение ног в тренажере, разведение ног в тренажере, мёртвая тяга, прыжки на скакалке, подъёмы на носки сидя, подъёмы на носки стоя, прыжки через барьеры, прыжки вверх из низкого положения.

*Упражнения на брюшные мышцы пресса:* скручивания лёжа на гимнастическом коврике, скручивания на тренажерах, скручивания на брусьях или на перекладине.

*Тренировка спины, трицепсов, предплечий и задних дельт.*

*Упражнения на мышцы спины:* подтягивания на перекладине, тяга верхнего блока, тягу штанги (тягу гантелей) в наклоне к поясу, тяга верхних блоков тренажера сидя на скамье, тяга сидя в тренажере, пуловер с использованием верхнего блока, гиперэкстензия, наклоны с отягощением.

*Упражнения на трицепс:* разгибания рук в блоке стоя, отжимания от брусьев, отжимания от скамьи, французский жим с изогнутой штангой, французский жим нижнего блока в тренажере, французский жим гантелей лёжа на коврике, подъём гантелей из-за головы.

*Упражнения на плечи:* отведение рук назад стоя в тренажере (сидя в тренажере),

отведение гантелей назад лёжа на скамье на животе, подъём гантелей лёжа на скамье на животе, махи гантелей в наклоне.

*Упражнения на предплечья:* перекаты штанги стоя или сидя, перекаты гантелей сидя.  
*Тренировка груди, бицепсов, трапеции и средних дельт.*

*Основные упражнения на грудные мышцы:* жим гантелей на наклонной скамье, жим штанги (гантелей) на горизонтальной скамье, разведение гантелей лёжа на скамье, сведения в тренажёре сидя, жим гантелей под углом вниз, отжимания от брусьев с разведёнными локтями в сторону, жим лёжа в «Смите», отжимания от пола.

*Упражнения на бицепсы:* подъёмы гантелей (штанги) или блоков в тренажёре, «молот» гантелей или блоков в тренажёре, подъёмы гантелей (штанги) или блоков в тренажёре.

*Упражнения на плечи:* функциональный подъём штанги сидя в тренажёре, махи гантелей (блинов) или подъёмы локтей со штангой (гантелей), подъём гантелей или блина перед собой стоя/сидя, подъём нижнего блока перед собой, функциональный подъём блока в тренажёре лёжа.

*Упражнения на трапецию:* тяга штанги (гантелей) стоя, тяга штанги в «Скоте», разведение гантелей с наклоном вперёд.

*План тренировок для юношей (сплит):*

– *Ноги, пресс:* передние поверхности бёдер «квадрицепсы» (2 упр.), задние поверхности бёдер «бицепсы бёдер» (1 упр.), икроножные мышцы (1 упр.), пресс (1-2 упр.).

– *Грудь, бицепсы, трапеция, передние дельты, средние дельты:* грудные мышцы (2 упр.), бицепсы (2 упр.), трапеция (1 упр.), передние дельты (1 упр.), средние дельты (1 упр.).

– *Спина, трицепсы, предплечья, задние дельты:* мышцы спины (2-3 упр.), трицепсы (3 упр.), предплечья (1 упр.), задние дельты (1 упр.).

*План тренировок для девушек (сплит):*

*Принцип тренировок:* чередуем упражнения больших мышечных групп с маленькими, а если в конце тренировки остались только маленькие мышечные группы, то чередуем их.

*Большие мышечные группы:* спина, грудь, трапеция, квадрицепсы, двуглавая мышца бедра «бицепс бедра», прямая мышца живота «пресс», ягодичные мышцы.

*Маленькие мышечные группы:* передние дельты, средние дельты, задние дельты, бицепсы, трицепсы, предплечья, икроножные мышцы.

– *Ноги, пресс:* передние поверхности бёдер «квадрицепсы» (2 упр.), задние поверхности бёдер «бицепсы бёдер» (1 упр.), икроножные мышцы (1 упр.), пресс (1-2 упр.).

– *Грудь, трапеция, передние дельты, средние дельты:* грудные мышцы (2 упр.), трапеция (1 упр.), передние дельты (1 упр.), средние дельты (1 упр.).

– *Спина, трицепсы, задние дельты:* мышцы спины (2-3 упр.), трицепсы (3 упр.), задние дельты (1 упр.)

– *План тренировок для похудения (сплит):*

– *Ноги, пресс:* передние поверхности бёдер «квадрицепсы» (2 упр.), задние поверхности бёдер «бицепсы бёдер» (1 упр.), икроножные мышцы (1 упр.), пресс (1-2 упр.).

– *Грудь, спина, трицепсы:* грудные мышцы (2 упр.), мышцы спины (2-3 упр.), трицепсы (3 упр.).

– *Анаэробная нагрузка + бег (быстрая ходьба).*

*Примечание:* тратить калорий больше, чем получать + интенсивность.

*Разминка:*

– Разминаемся несколько минут, сюда входят упражнения на: шею, плечевой пояс, руки, спину, грудь, поясницу, таз, ноги.

*Основная часть для начинающих:*

– Первый *разминочный подход* выполняем с минимальным весом в количестве от 20 до 30 повторений.

– Второй *разминочный подход* выполняем с чуть большим весом в количестве от 15 до 20 повторений.

– Третий *разминочный подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 15 повторений.

– Четвёртый *рабочий подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 12 повторений.

– Пятый *рабочий подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 10 повторений.

– Шестой *рабочий подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 8 повторений.

*Примечание:* если увеличивать вес с каждым новым подходом не получается – работаем с тем же весом, с которым вы работали в предыдущем подходе.

*Основная часть для более опытных:*

– Первый *разминочный подход* выполняем с минимальным весом в количестве от 15 до 20 повторений.

– Второй *разминочный подход* выполняем с чуть большим весом в количестве от 12 до 15 повторений.

– Третий *разминочный подход* выполняем с чуть большим весом в количестве от 10 до 12 повторений.

– Четвёртый *рабочий подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 8 повторений.

– Пятый *рабочий подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 7 повторений.

– Шестой *рабочий подход* выполняем с чуть большим весом в количестве 6 повторений.

*Принцип тренировок:* чередуем упражнения больших мышечных групп с маленькими, а если в конце тренировки остались только маленькие мышечные группы, то чередуем их; лёгкая (тонизирующая) тренировка сменяет тяжёлую. Если по плану тяжёлая тренировка, но вы чувствуете недомогание по каким-либо причинам, то тренируемся легко. На тяжёлой тренировке можно не чередовать упражнения, если у вас стоит цель поднять как можно больше – вместо этого целесообразно отдохнуть подольше.

Отдых между подходами: индивидуальный, то есть отдыхаем столько времени, сколько потребуется.

*Большие мышечные группы:* спина, грудь, трапеция, квадрицепсы, двуглавая мышца бедра «бицепс бедра», прямая мышца живота «пресс», ягодичные мышцы.

*Маленькие мышечные группы:* передние дельты, средние дельты, задние дельты, бицепсы, трицепсы, предплечья, икроножные мышцы.

### 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.

*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.

### Общая физическая подготовка

На данном этапе общеразвивающие 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.

*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.

*Упражнения с дополнительным отягощением.* Упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

*Гимнастические упражнения.* Растяжки, перекаты и перевороты.

### Специальная физическая подготовка

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

а) работа по индивидуальным планам.

б) изучение входящей тренировки:

силовая фаза;

объёмная фаза;

формирующая;

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.

#### 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.

*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.

#### 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.

## Планируемые результаты

В результате изучения Программы, обучающиеся:

- знать историю и культуру развития бодибилдинга;
- знать технику выполнения упражнений;
- знать основу профилактики травматизма;
- сформирован интерес к занятиям бодибилдингом;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- сформированы навыки самоконтроля и самооценки.
- развиты силовые и общефизические качества;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Для установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Выполнение практических заданий	Сентябрь
Промежуточный контроль	Выполнение практических заданий	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Выполнение практических заданий	По окончании обучения всего периода обучения по Программе

## Материально-техническое обеспечение Программы

№	Наименование	Количество
1	Тренажёрный зал	1
2	Скамьи	3
3	Перекладина	1
4	Скакалки	12
5	Мячи набивные (масса 4-5 кг.)	9
6	Гимнастические коврики	7
7	Секундомер электронный	1
8	Тренажёры	12
9	Штанги	3
10	Гантели (большие)	20
11	Гантели (маленькие)	36
12	Гири	5
13	Стойка для приседа	1
14	Брусья	1
15	Скамья для жима	1
16	Платформа для жима ногами	1
17	Скамья «Скота»	1



## Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания - М.: «Просвещение», 2017.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников - М.: «Просвещение», 2015.
3. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке Л.: Наука, 1981.
4. Гусев Е.И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов - Минск. «Харвест», 2017.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
6. Джо Вейдер «Система строения тела» - М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Джо Вейдер. Строительство тела по системе Джо Вейдера - М.: Физкультура и спорт, 1992.
8. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей – М.: Советский спорт, 2016.
9. Селуянов В.Н., Еркомайшвили И.В. Адаптация скелетных мышц и теория физической подготовки, Научно-спортивный вестник, 1990.
10. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажёры в спорте - М.: Физкультура и спорт, 2015.