

«УТВЕРЖДЕНО»



Директор МОУ «СОШ №2  
г.Надыма»

Т.В.Валова

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР  
МОУ «СОШ №2 г.  
Надыма»

Ф.Ф. Н.В.Фомина

« 30 » августа 2015г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании НМС  
Протокол № 1

от «30» августа 2015г.

Зам. директора по НМР

Ф.Ф. Т.В.Князева

## Программа дополнительного образования

### «Бодибилдинг»

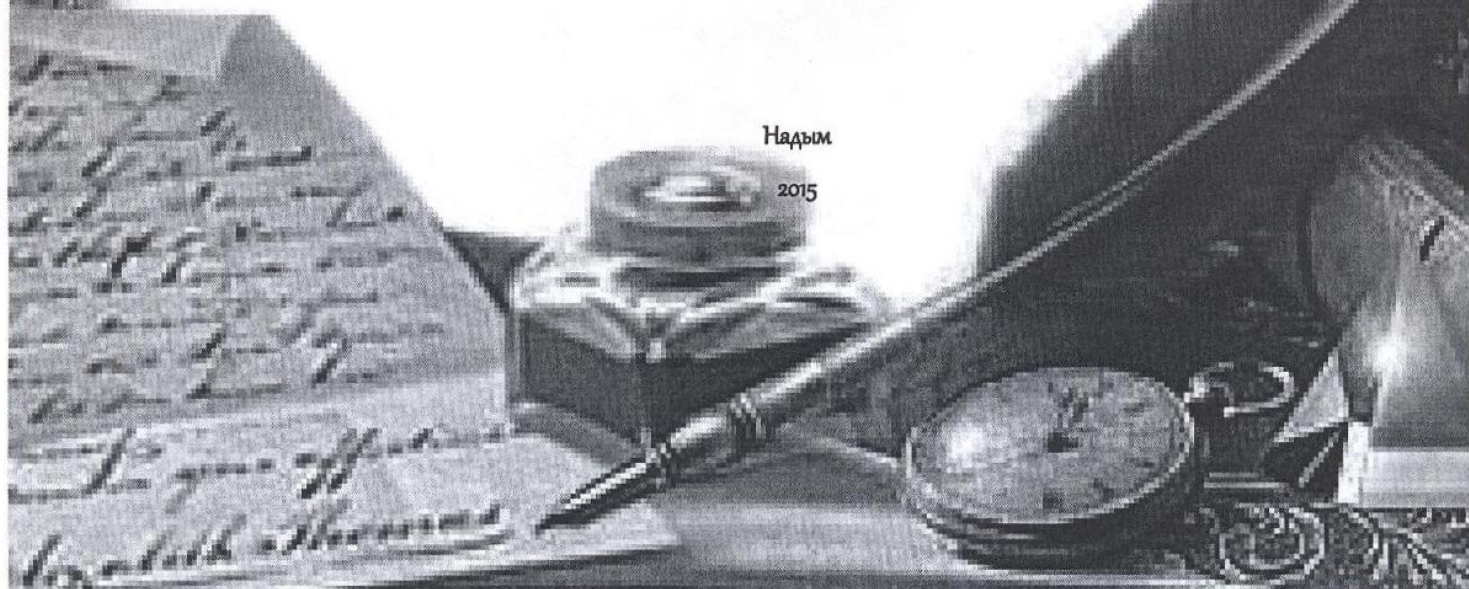
Руководитель Фомин Сергей  
Владимирович

направление физкультурно-оздоровительное

Срок реализации 2года

Надым

2015



# **Рабочая программа дополнительного образования «Бодибилдинг»**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности бодибилдинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, бодибилдинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси, ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направление атлетизма, как бодибилдинг. История зарождения бодибилдинга относится к пятидесятым годам XX века. Среди атлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, гиревой спорт) бодибилдинг является самым молодым видом состязательных упражнений. Достаточно сказать, что чемпионаты мира проводятся с 1971 года, чемпионаты Европы - с 1978 года, а первый чемпионат СССР был проведён в 1990 году. В последние годы бодибилдинг приобрёл колоссальную популярность. В соревнованиях участвуют люди различного возраста: от подростков до ветеранов, мужчины и женщины, а также люди с нарушениями в состоянии здоровья. Это не удивительно, поскольку силовые способности имеют большое значение в социальной жизни человека, в его профессиональной деятельности. Силовые качества необходимы при подготовке в специальных подразделениях силовых структур, в армии и органах внутренних дел. Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах.

Популярность бодибилдинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия бодибилдингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это делает бодибилдинг одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей бодибилдинга, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Бодибилдинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста. Это обусловлено рядом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей (степенью сформированности опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхательной системы и т. д.).

На первом году начальной подготовки происходит подготовка организма для дальнейших силовых тренировок и наработка техники базовых упражнений. На втором году основное место занимает всестороннее физическое развитие ребенка.

Занятия в учебно-тренировочных группах характеризуются приобретением знаний и умений, которые позволяют учащимся в дальнейшем самостоятельно организовывать свой тренировочный процесс исходя из конкретных задач.

При успешном освоении практической и теоретической части ребенок переводится на следующий год обучения.

В секции «Бодибилдинг» принимаются все желающие дети (мальчики) в возрасте 13 - 14 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Тренировки проводятся три раза в неделю по 2 часа или два раза в неделю по 3 часа – в группах начальной подготовки. В учебно-тренировочных группах четыре раза в неделю по 2 часа и три раза в неделю по 3 часа. Обучающиеся занимаются в группах начальной подготовки по 15 человек – 1-ый год обучения, 12 человек – 2-ой год обучения. В учебно-тренировочных группах 1-ый года обучения- 12 человек, 2-ой год обучения 10 человек, 3-ий год обучения 8 человек.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

**Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в силовых видах спорта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка инструкторов и судей по силовым видам спорта для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях

**Программа опирается на следующие принципы обучения:**

- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности;
- оздоровительной направленности;
- прогрессирувания;
- связи с трудовой и оборонной деятельностью;
- сознательности и активности.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план секции «Бодибилдинг»

#### *Начальная подготовка 1 год обучения*

Первый год обучения проходит в 3 этапа и направлена на наработку базовой техники упражнений и подготовку сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц и связок для более интенсивных занятий.

№ п/ п	Тема	Содержание	Кол- во часов
<b>Теоретические занятия</b>			
1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики.	2
2.	История развития силовых видов спорта.	История развития атлетической гимнастики. История развития тяжелой атлетики. История развития бодибилдинга. История развития пауэрлифтинга. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения.	1
3.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося.	1
4.	Техника выполнения базовых упражнений.	Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний.	1
5.	Гигиена спорта.	Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки	1
6.	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.	Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы.	1
7.	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна.	1
8.	Основные правила построения тренировки.	Значение разминки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Значение стрейчинга.	1
9.	Самоконтроль при занятиях пауэрлифтингом.	Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка.	Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом.	99

		Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры.	
2.	Специальная физическая подготовка.	Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Плакаты № 1- 3. Комплексы № 1-3	45
3.	Технико-тактическая подготовка.	Изучение и закрепление техники базовых упражнений.	54
4.	Контрольно-переводные испытания.	В начале учебного года и в конце учебного года.	4
5.	Контрольные соревнования.	Соревнования в декабре и апреле.	4
ИТОГО:			206
Итого по I году обучения:			<b>216</b>
Внеучебная работа			
1.	Посещение соревнований по бодибилдингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту.		8
2.	Ремонт зала и оборудования.		6
3.	Участие в мероприятиях физкультурно-спортивного центра.		6

### Учебно-тематический план секция «Бодибилдинг»

#### *Начальная подготовка 2 год обучения*

В отличие от первого года обучения, предусматривающего освоение техники упражнений, на второй особое внимание уделяется составлению тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

№ п/н	Тема	Содержание	Кол-во часов
Теоретические занятия			
1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.	Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в гимнастическом зале.	2
2.	Самоконтроль в системе занятий бодибилдингом.	Частота сердечных сокращений (ЧСС). Артериальное давление (АД). Период восстановления.	2
3.	Спортивное питание.	Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Протеиновые смеси. Витамины. Запрещенные препараты.	2
4.	История развития силовых видов спорта.	История развития атлетической гимнастики в до-революционной России. История развития пауэрлифтинга в России. История, развитая бодибилдинга в России.	2
5.	Способы регулирования нагрузки.	Период отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Дозировка.	2

6.	Первая медицинская помощь при травмах.	Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве мышц, вывихах.	2
7.	Правила соревнований.	Правила и организация соревнований по бодибилдингу. Правила и организация соревнований по гиревому спорту.	2
Итого:			14
<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры.	95
2.	Специальная физическая подготовка.	Включение в тренировочные программы упражнений, выполняемых с учетом того или иного принципа тренировки троеборца. Работа по комплексам № 4, 5(плакаты № 4, 5)	45
3.	Технико-тактическая подготовка.	Технические и тактические приемы базовых упражнений.	54
4.	Контрольно-переводные испытания.	В начале учебного года и в конце учебного года	4
5	Контрольные соревнования.	Соревнования в декабре и апреле.	4
Итого:			<b>202</b>
Итого по II году обучения:			<b>216</b>
<b>Внеучебная работа</b>			
1.	Посещение соревнований по бодибилдингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту.		8
2.	Ремонт зала и оборудования.		6
3.	Участие в мероприятиях физкультурно-спортивного центра.		6

### Учебно-тематический план секции «Бодибилдинг»

#### *Начальной подготовки 3 года обучения*

Первый год учебно-тренировочной группы предусматривает расширение и углубление теоретической базы наряду с интенсивными силовыми тренировками. Это позволяет обучающимся более глубоко осмыслить тренировочный процесс и те изменения в организме, которые он вызывает.

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>Теоретические занятия</b>			
1.	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.	Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в тренажерном зале.	2
2	Физиологические процессы, происходящие в организме под влиянием занятий бодибилдингом.	Измерение АД. Измерение ЧСС. Дыхание. Обменные процессы.	4



5.	Основы составления индивидуальной тренировочной программы.	Постановка целей. Выбор средств. Планирование тренировочного процесса. Контроль и самоконтроль.	8
6.	Правила соревнований по бодибилдингу. Судейство.	Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Основные технические ошибки при выполнении упражнений силового троеборья.	4
Итого:			<b>18</b>
<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры.	136
2.	Специальная физическая подготовка.	Работа по комплексу № 4, 5. Индивидуальные тренировочные программы. Чередование тренировочных программ: — программа тренировки силы; — программа наращивания мышечной массы; — программа тренировки выносливости.	54
3.	Технико-тактическая подготовка.	Технические и тактические приемы базовых упражнений.	72
4.	Контрольно-переводные испытания.	В начале учебного года и в конце учебного года	4
5.	Контрольные соревнования.	Соревнования в декабре и апреле.	4
Итого:			<b>270</b>
<b>Итого по учебно-тренировочному году :</b>			<b>288</b>
<b>Внеучебная работа</b>			
1.	Посещение соревнований по бодибилдингу, пауэрлифтингу, гиревому спорту.		8
2.	Помощь в организации и проведении занятий с обучающимися начальной подготовки 1 и 2 года обучения		8
3.	Участие в мероприятиях физкультурно-спортивного центра		6

### **Формы и методы работы**

Учебно-тренировочный процесс по бодибилдингу в спортивной секции строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений бодибилдинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по бодибилдингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств атлета.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения атлета, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в бодибилдинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечнососудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.



В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечнососудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными атлетами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

### **Контроль результатов обучения**

В начале обучения заводится журнал, в который заносятся следующие данные: для первого года обучения:

- общая физическая подготовка:
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- специальная физическая подготовка:
- жим лёжа на горизонтальной скамье;
- становая тяга;
- приседания.

На последнем занятии каждого месяца проводится проверка результатов, данные заносятся в журнал.

Помимо ежемесячного контроля, самим обучающимся ведётся ежедневный контроль.

Эта система контроля позволяет оперативно отслеживать результаты и своевременно вносить изменения, увеличивать или уменьшать нагрузку, включать в комплекс новые упражнения и т.д. Также эта система позволяет каждому обучающемуся наглядно увидеть происходящие в результате занятий изменения.

В конце каждого года обучения проводятся соревнования по специальной и общей физической подготовки, на которых обучающиеся должны показать определенные результаты:

#### Начальная подготовка I год обучения

*Общая физическая подготовка:*

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 6 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз). *Специальная физическая*

*подготовка:*

результаты силового троеборья должны соответствовать 3 юношескому разряду.

#### Начальная подготовка II год обучения

*Общая физическая подготовка:*

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 8 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз). *Специальная физическая*

*подготовка:*

результаты силового троеборья должны соответствовать 2- юношескому разряду.

### Начальная подготовка III год обучения

*Общая физическая подготовка:*

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 10раз):
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз).

*Специальная физическая подготовка:*

результаты силового троеборья должны соответствовать 1- юношескому разряду.

Также в конце каждого года проводится зачёт по теории. Наряду с внешними изменениями важны изменения внутренние. На протяжении всего периода обучения ребята учатся общаться как внутри своего коллектива, так и с другими коллективами. Становятся более терпимыми к другим и требовательными к себе.

Основной метод, позволяющий отслеживать внутренние изменения ребёнка - педагогическое наблюдение.

В результате занятий дети становятся более дисциплинированными, сдержанными, повышается культура межличностного общения.

### **Список литературы**

1. С.М. Зверев «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». М.-Просвещение, 1986 г.
2. О.М. Скрипкина. «О себе и о Дворце». Сборник образовательных программ. Омск, 2002 г.
3. Б.А. Ашмарин «Теория и методика физического воспитания». - М.: Просвещение, 1990 г.
4. Л.С. Дворкин «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
5. В. Мамонов «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
6. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук» «Попурри», Минск 2003 г.
7. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс». - М.: Терра-спорт, 1997 г.
8. Дж. Вейдер «Система строения тела» М.-Физкультура и спорт, 1995 г.
9. М.Б. Акопянц «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 1990 г.
10. М.Б. Акопянц «Мы атлеты» М.: Просвещение, 1994 г.
11. Я.С. Вайнбаум «Дозирование физических нагрузок школьников». – М.: Просвещение, 1991 г.
12. В.Е. Романовский, Е.И. Руденко «Бодибилдинг для всех». - Ростов-на-Дону «Феникс», 2003 г.
13. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2002 г.
14. Е.И. Гусев. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов». - Минск «Харвест», 2002 г.
15. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс» М.: Владос пресс, 2003 г.