



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по оздоровительному бодибилдингу**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год (36 недель) 216 часов

г. Рязань, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бодибилдинг - сравнительно молодой вид спорта, однако он уже занял свое место в целостной системе физического воспитания. Само понятие бодибилдинг включает в себя два направления:

- а) внешнее изменение форм тела за счет физических нагрузок, точно приложенных к определенным мышечным группам;
- б) развитие силы в специфических упражнениях: жим штанги лежа; силовая тяга; приседания (силовая, спортивная ветвь бодибилдинга).

Однако деление — это условно, так как направления взаимно переплетены и разделить их невозможно.

Бодибилдинг в общей спортивной подготовке упрощенно можно представить, как *систему изменения тела*, являющуюся составной частью любых видов спорта и физической активности, где необходимо достижение определенных физических качеств спортсмена (общая физическая подготовка в видах спорта), а также как *самостоятельный вид спорта*, включающий развитие и оценку развития мышц всего тела. Кроме этого, средства и методы бодибилдинга являются мощнейшим средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и используются для реабилитации в посттравматический период.

Данная программа является общеразвивающей и имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для реализации в работе с учащимися с 14 лет, впервые приходящими в тренажерный зал, не имеющими специальной подготовки. Тренажерный зал МАУДО «РГДДТ», реализуя оздоровительные программы, выполняет важную задачу по стимулированию двигательной активности подростков.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная по уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить обучающихся технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;

- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Оздоровительные:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии.

От уже существующих программ по бодибилдингу данная программа *отличается* комплексным подходом, позволяющим подобрать набор средств и методик по оздоровительному бодибилдингу, необходимых каждому конкретному учащемуся для достижения желаемого результата.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Возраст обучающихся.

В секции «Бодибилдинг» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 14 - 17 лет, 7-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество обучающихся составляет 10 человек в каждой группе.

Срок реализации программы – 1 учебный год (36 недель).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе 216 часов в год. (Приложение 1)

Содержание занятия включает теоретическую и практическую части. Формы занятий: беседа, лекция, тренировка, тренинг, соревнования.

Язык обучения: русский язык.

Занятия проходят по циклам: втягивающий, силовой, сбрасывающий, объемно-формирующий. В зависимости от физических кондиций учащегося, программа может корректироваться в сторону удлинения отдельных циклов.

Результаты проверяются тестированием, таблица ожидаемых результатов находится в Приложении 2. Формой подведения итогов также являются внутригрупповые и межгрупповые соревнования, тесты на силу и выносливость.

По итогам обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- историю возникновения бодибилдинга и его развития;
- основополагающие принципы здорового образа жизни, правила гигиены, рационального питания;
- методы оказания медицинской помощи;
- правила работы с различным весом и выполнения упражнений на тренажерах.

уметь:

- технически правильно выполнять упражнения с различным весом и работать на тренажерах;
- составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий;
- поддерживать правильное дыхание при выполнении различных упражнений;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировок, оказывать первую медицинскую помощь.

Способы контроля.

1. Текущий контроль осуществляется во время тренировочного процесса визуальными и тактильными методами.
2. Промежуточный контроль проводится антропометрическими измерениями и с помощью тестовых упражнений.
3. Итоговый контроль – по результатам тестирования начала обучения антропометрическими измерениями или с помощью тестовых упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность
1.	Втягивающий цикл			
1.1.	Введение в программу	2	2	-
1.2.	История возникновения оздоровительного бодибилдинга.	2	2	-
1.3	Здоровый образ жизни	2	2	-
1.4.	Методы психосаморегуляции при занятии оздоровительным бодибилдингом	8	4	4
1.5.	Тестирование	2	-	2
1.6.	Техника выполнения упражнений с отягощениями	8	4	4

1.7.	Практическое выполнение программ втягивающего цикла	40	-	40
2.	Корректирующий цикл			
2.1.	Тестирование	2	-	2
2.2.	Техника выполнения упражнений с отягощениями и собственным весом, используемых в программах корректирующего цикла	8	4	4
2.3.	Практическое выполнение программ корректирующего цикла	40	-	40
3.	Формирующий цикл			
3.1.	Тестирование	2	-	2
3.2.	Техника выполнения упражнений с отягощением и собственным весом формирующего цикла	8	4	4
3.3.	Практическое выполнение программ формирующего цикла	40	-	40
4.	Цикл индивидуального совершенствования			
4.1.	Тестирование	2	-	2
4.2.	Техника выполнения упражнений с отягощением и собственным весом цикла индивидуального совершенствования	8	4	4
4.3.	Практическое выполнение программ цикла индивидуального совершенствования	40	-	40
5.	Итоговое тестирование	2	-	2
	Итого:	216	26	190

Содержание учебного плана

1. Втягивающий цикл

1.1. Введение в программу

Теоретическая подготовка: Понятие «Оздоровительный бодибилдинг». Знакомство с правилами внутреннего распорядка учащихся МАУДО «РГДДТ», правилами пользования оборудованием, правилами техники безопасности.

Форма проведения занятий (ФПЗ) – лекция

Используемые материалы (ИМ) – издания по бодибилдингу, локальные документы МАУДО «РГДДТ».

1.2. История возникновения оздоровительного бодибилдинга

Теоретическая подготовка: Оздоровительный бодибилдинг в наши дни. Спортивный бодибилдинг. Побуждающие факторы. Развитие.

Форма проведения занятий (ФПЗ) – лекция

Используемые материалы (ИМ) – издания по бодибилдингу.

Техническое обеспечение (ТО) – музыкальный центр, диски, кассеты.

1.3. Здоровый образ жизни

Теоретическая подготовка: Питание. Режим дня. Влияние вредных привычек. Система тренировок.

ФПЗ – лекция, собеседование.

ИМ – издания по бодибилдингу с рекомендациями диетологов.

1.4. Методы саморегуляции при занятии оздоровительным бодибилдингом

Теоретическая подготовка: Определение личного побуждающего мотива. Изменение мотивации в течение занятия. Система аутотренинга.

Практическая деятельность: Использование методов аутотренинга в процессе тренировки.

ФПЗ – лекция, собеседование.

ИМ – издания по бодибилдингу с рекомендациями психологов.

1.5. Тестирование

Практическая деятельность: Измерение собственных объемов в начале тренировочного цикла для последующего сравнения с целью определения результата в конце цикла: обхват груди, талии, тазовой части, бедра, голени, бицепса. Результаты записываются в специальную таблицу (Приложение 1).

Учет максимального количества отжиманий, приседаний, подъема туловища из положения «лежа».

ФПЗ – тренировка.

ТО – гимнастические маты, сантиметровая лента.

1.6. Техника выполнения упражнений с отягощениями

Теоретическая подготовка: Техника безопасности при работе с отягощениями. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Техника работы со свободным весом – штанги, гантели. Способы подбора личного рабочего веса. Методы самоконтроля. Техника работы на тренажерах. Способы подбора веса. Особенности работы с партнером.

Практика: выполнение комплекса упражнений по программе.

ФПЗ – лекция, практические занятия, прямой показ с последующим воспроизведением занимающимися и коррекцией педагога.

Дидактический материал (ДМ) – карточки поурочных занятий (программы), (Приложение 3).

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

1.7. Практическое выполнение программ втягивающего цикла

Практическая деятельность: выполнение комплекса упражнений по программе.

Контроль за выполнением персональных заданий. Исправление возможных ошибок в выполнении управлений. Выполнение заданий повышенной сложности.

ФПЗ – тренировка

ДМ – карточки поурочных заданий.

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

2. **Корректирующий цикл**

2.1. Тестирование

Практическая деятельность: Подведение итогов предыдущего цикла (по пункту 1.5.). Измерение собственных объемов в начале тренировочного цикла для последующего сравнения с целью определения результата в конце цикла: обхват груди, талии, тазовой части, бедра, голени, бицепса.

Учет максимального количества отжиманий, приседаний, подъема туловища из положения «лежа».

Задача цикла - подтянуть занимающихся до средне – нормального уровня ОФП и приучить к регулярным занятиям с отягощением.

ФПЗ – тренировка.

ТО – тренажеры, штанги, гантели, сантиметровая лента.

2.2. Техника выполнения упражнений с отягощениями и собственным весом, используемых в программах корректирующего цикла

Теоретическая подготовка: Техника работы со свободным весом – штанги, гантели. Способы подбора личного рабочего веса. Методы самоконтроля. Техника работы на тренажерах. Способы подбора веса. Особенности работы с партнером. Работа с собственным весом.

Практическая деятельность: выполнение упражнений

ФПЗ - тренировка

ТО – тренажеры, штанги, гантели, сантиметровая лента.

2.3. Практическое выполнение программ корректирующего цикла

Практика: выполнение комплекса упражнений по программе.

Контроль за выполнением персональных заданий. Исправление возможных ошибок в выполнении управлений. Выполнение поурочных заданий повышающейся сложности.

ФПЗ – тренировка

ДМ – карточки поурочных заданий.

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

3 **Формирующий цикл**

3.1. Тестирование

Практическая деятельность: Подведение итогов корректирующего цикла. (По пункту 1.5.) Измерение собственных объемов в начале тренировочного цикла для

последующего сравнения с целью определения результата в конце цикла: обхват груди, талии, тазовой части, бедра, голени, бицепса.

Учет максимального количества отжиманий, приседаний, подъема туловища из положения «лежа». Выполнение поурочных заданий повышающейся сложности.

Задача цикла: сформировать фигуру требуемых стандартов.

ФПЗ – тренировка, собеседование

ДМ – карточки поурочных заданий.

ТО – тренажеры, штанги, гантели, сантиметровая лента.

3.2. Техника выполнения упражнений с отягощением и собственным весом формирующего цикла.

(По пункту 1.6.) Техника работы со свободным весом – штанги, гантели. Способы подбора личного рабочего веса. Методы самоконтроля. Техника работы на тренажерах. Способы подбора веса. Особенности работы с партнером.

ФПЗ – лекция, практические занятия, прямой показ с последующим воспроизведением занимающимися и коррекцией педагога.

Дидактический материал (ДМ) – карточки поурочных занятий (программы) (Приложение 2).

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

3.3. Практическое выполнение программ формирующего цикла

Практическая деятельность: (По пункту 1.7.) Контроль за выполнением персональных заданий. Исправление возможных ошибок в выполнении упражнений. Выполнение заданий повышающейся сложности.

ФПЗ – тренировка

ДМ – карточки поурочных заданий.

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

4 Цикл индивидуального совершенствования

4.1. Тестирование цикла индивидуального совершенствования

Практика: Подведение итогов формирующего цикла. Измерение собственных объемов в начале тренировочного цикла для последующего сравнения с целью определения результата в конце цикла: обхват груди, талии, тазовой части, бедра, голени, бицепса.

Учет максимального количества отжиманий, приседаний, подъема туловища из положения «лежа».

Задача цикла – поддержание результатов, особое внимание к индивидуальной фигуре.

ФПЗ – тренировка

ТО – гимнастические маты, сантиметровая лента.

4.2. Техника выполнения упражнений с отягощением и собственным весом цикла индивидуального совершенствования

Практическая деятельность: Выполнение упражнения по персональному заданию.

Контроль за выполнением персональных заданий. Исправление возможных ошибок в выполнении управлений.

ФПЗ – тренировка

ДМ – карточки поурочных заданий.

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

5 Итоговое тестирование

Практическая деятельность: Измерение собственных объемов: обхват груди, талии, тазовой части, бедра, голени, бицепса. Учет максимального количества отжиманий, приседаний, подъема туловища из положения «лежа».

Сравнение результатов изначального тестирования с результатами итогового тестирования (Приложение 2). Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

ФПЗ – тренировка, собеседование

ДМ – карточки поурочных заданий.

ТО – тренажеры, штанги, гантели.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учет психофизических особенностей подростков при занятиях оздоровительным бодибилдингом.

В период с 14 до 17 лет у подростков происходит процесс полового созревания. Для этого периода характерны следующие процессы:

- усиленный рост костно-мышечной системы наряду с общим ростом всего организма;
- изменяются репродуктивные органы, что влияет на психическое состояние подростков.

Для этого периода характерно стремление к независимости, яркому проявлению собственной индивидуальности, утверждение себя в коллективе.

Исходя, из всего выше перечисленного необходимо очень внимательно подходить к организации тренировочного процесса. В данных условиях идеальное решение – подбор индивидуальных тренировочных программ с учетом психофизических особенностей каждого подростка.

Тестирование.

Тестирование – самый первый и наиболее важный шаг в работе. Кроме общих данных необходимо получить дополнительные сведения, которые могут стать отправной точкой в работе с учащимися. Вся дальнейшая организация образовательного процесса строится на данных, полученных во время тестирования. *Очень важная задача - выявить цель человека, пришедшего в зал.* Вся последующая работа подчинена этой цели. Как показывает практика, в 90 случаев из 100 конечная цель - коррекция фигуры.

Основные вопросы тестирования:

1. Ф.И.О.(полностью).
2. Дата рождения.
3. Адрес и телефон.

4. Состояние здоровья (Особенно подробно необходимо узнать о хронических и перенесенных заболеваниях, травмах, операциях, в каком году были, при каких условиях получены, состояние на данный момент, проблемы с опорно-двигательным аппаратом).

5. Выявление состояния физической подготовки на данный момент.

(Подробно необходимо узнать о занятиях в спортивных секциях, начиная с ранних школьных лет и до последнего времени. Очень часто подготовка, полученная в возрасте 8-10 лет, позволяет быстро адаптироваться к физической нагрузке в возрасте 14-17 лет).

6. Место учебы.

(Эта информация дает представление об образе жизни занимающегося, что в дальнейшем влияет на составление рациона питания; о физической и эмоциональной нагрузке.)

7. Ограничения в питании, если таковые есть.

(Подростки не понимают, что многие диеты не совместимы с активными тренировками и вызывают потерю физической активности. Если не соблюдать элементарные принципы правильного питания, то результаты от тренировок будут недостаточно эффективными.)

8. Желаемая коррекция фигуры.

(Занимающийся называет участки тела, требующие, по его мнению, коррекции, т. е. увеличения мышечной массы или сжигания жировой части).

Основной педагогический принцип моей программы – *индивидуальный подход* к каждому занимающемуся. Рекомендации разрабатываются на основе тестирования, с учетом особенностей телосложения, эмоционального состояния. Такая подстройка позволяет достичь наилучших результатов в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Основная форма обучения - учебно-тренировочные занятия. Занятия состоят из теоретической и практической части.

Группа формируется из подростков в возрасте от 14 до 17 лет. Обязательно учитываются медицинские показания для занятий.

Педагогические методы, используемые при реализации программы:

Объяснение:

Метод позволяет предварительно описать действия, упражнения, особенности выполнения различных упражнений. Объяснение позволяет с помощью образной речи задействовать идеомоторные механизмы занимающихся.

Объяснение непосредственно связано с прямым показом.

Прямой показ:

Учащиеся, у которых ведущим каналом информации является визуальный, проще воспринимают технику упражнения просто копируя технику тренера без длительных словесных объяснений.

Наглядность:

Наглядная подача материала строится таким образом, чтобы занимающийся имел полную картину выполнения упражнения. Необходимо многократное повторение показа упражнения с указанием ключевых моментов для закрепления информации. При применении данного метода очень важно учитывать психофизиологические особенности учащихся, подавая информацию в доступной форме.

Тактильный метод:

Оказывая воздействие на мышцы занимающегося во время упражнения, можно добиться улучшения связи «мозг – мышца», что резко повышает эффективность упражнений.

Кроме этого, с помощью данного метода можно определить, подходит или нет выбранное упражнение человеку.

Особенности выполнения упражнений оздоровительного бодибилдинга:

1. *Мышечный контроль* – концентрация на работе мышечной группы, подвергающейся воздействию.
2. *Контроль дыхания* - волевое регулирование ритма, частоты и глубины дыхания, для подстройки под оптимальный ритм для упражнения.
3. *Контроль ритма упражнения* - контроль ритма, длительность фазы подъёма и опускания в соответствии с решаемой задачей.

Структура и содержание занятий.

1. Организационные вопросы.

Основная задача: организовать занимающихся и подготовить их к тренировке.

Включает в себя переключку, обеспечение задач урока, методические указания, рекомендации по личным планам и т.д.

2. Теоретическая часть.

Дать определенные теоретические знания по программе.

3. Практическая часть.

а) разминка, главная задача которой подготовить организм к работе.

Необходимо учитывать первые разминочные подходы для каждой группы мышц, вовлеченных в работу. Отсутствие особенно выделенной разминочной части обусловлено методическими особенностями бодибилдинга. Воздействие бодибилдинга на кожно-мышечный аппарат человека узконаправленно, следовательно, разминка необходима именно тем мышцам и связкам, которые участвуют в данном упражнении. Таким образом, разминкой является первый подход каждого первого упражнения, выполненного на мышечную группу. Вес отягощений должен быть меньше 50% от повторного минимума.

б) основная часть: работа по индивидуальной программе.

в) заключительная часть: выполнение упражнений на растягивание и восстановление мышечных групп, вовлеченных в работу по индивидуальной программе.

Методические указания.

- Во время скручивания сохранять правильную осанку.
- Не задерживать дыхание.
- Во время менструации избегать усиленных нагрузок.
- С учетом индивидуальных программ определяется количество подходов, повторений упражнений и темп выполнения упражнений. (Приложение 2).

Формы контроля при выполнении упражнений и результатов работы по индивидуальной программе:

- При текущем контроле используется наблюдение, тактильный контроль, опрос.
- Комплексная оценка состояния здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Результаты учитываются для корректировки индивидуальных программ.
- Для определения правильного составления и выполнения индивидуальной программы используется таблица результатов тестирования.
- Завершается обучение открытым итоговым контрольным занятием.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат;
- готовые к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брунгардт, Курт Бодибилдинг. Тренировка ног и таза / Курт Брунгардт , Майк Брунгардт , Бретт Брунгардт. - Москва: Наука, 2019. - 328 с.
2. Бухаров, Е.Ф. 10000 советов. Бодибилдинг / Е.Ф. Бухаров, К.К. Альциванович. - М.: Харвест, 2015. - 352 с.
3. Велла, М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / М. Велла. - М.: АСТ, 2019. - 662 с.
4. «Школа нескупого здоровья». Захаревич Е.В., ИД «Весь» Санкт-Петербург, 2003.
5. Медико-биологические направления совершенствования физического воспитания студентов нефизкультурных вузов. Кудаев Э.А., Автореферат, Краснодар, 2004 г.
6. «Психология физического воспитания и спорта». Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартынов, Москва, 2002 г.
7. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Москва, 2003 г.
8. «Теория и методика физической культуры», М. «Спорт», 2021г.-520с.
9. «Фундаментальный курс бодибилдинга», Д. Вайдер
10. «FLEX» - официальный печатный орган Федерации бодибилдеров мира.
11. «Сила и красота» - официальный печатный орган Федерации бодибилдеров России.
12. «Miss Fitness» - официальный печатный орган Федерации бодибилдеров России.
13. «Физическая подготовка как средство для личностного роста», ж. «Дополнительное образование», № 1, 2004 г.
14. Дж. Вейдер «Система строения тела» М.-Физкультура и спорт, 2004 г
15. Эверетт, Ааберг Мышечная механика / Ааберг Эверетт. - М.: Попурри, 2018. - 643 с.

Литература для обучающихся

1. Акопянц М.Б. «Мы атлеты» М.-«Просвещение», 1994
2. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
3. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 1997 г.
4. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук» «Попурри», Минск 2003 г.
5. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
6. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2002 г.
7. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех» Ростов-на-Дону «Феникс», 2003 г.
8. Силовые тренировки. Визуальный самоучитель. - М.: Попурри, 2015. - 620 с.
9. Тесч, Пер Бодибилдинг для всех / Пер Тесч. - М.: Эксмо, 2015. - 160 с.

Электронные ресурсы:

1. Федерация бодибилдинга России, режим доступа <http://fbbr.org/>
2. «Все о бодибилдинге», режим доступа <https://builderbody.ru/bodibilding-dlya-nachinayushhix/>
3. Основы бодибилдинга для начинающих, режим доступа <http://trenirofka.ru/articles/osnovy-bodibildinga-dlya-nachinayushhikh.html>

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по оздоровительному бодибилдингу на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 год.
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		108 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023 – 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		12-17 лет
Продолжительность занятия		2 часа
Режим занятий		3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		216 часов
Аттестация	Промежуточная	-
	Итоговая	апрель-май 2024 года

Таблица результатов тестирования

№ п/п	Показатели	Сжигание		Увеличение		Укрепление	
		«до» (см)	«после» (см)	«до» (см)	«после» (см)	«до» (см)	«после» (см)
	<u>Пример: Обмеры</u>						
1.	Обхват груди (ОГ)	110	100	98	100	-	-
2.	Обхват талии (ОТ)	88	70	-	-		
3.	Обхват тазовой части (ОТЧ)	115	105	-	-	-	-
4.	Обхват бедра в широком месте (ОБ)	68	58	56	57-58	-	-
5.	Обхват бедра в узком месте (ОБ)	62	53	45	46-47	-	-
6.	Обхват икры в широкой части (ОИ)	45	44	31	35-36	-	-
7.	Обхват бицепса в напряженном состоянии (ОБ)	38	30	27	32	-	-
	<u>Выносливость (max):</u>						
8.	Отжимания	-	-	-	-	0	25-27
9.	Приседания	-	-	-	-	8-9	85-90
10.	Подъем туловища (пресс)	-	-	-	-	10	95-100

Примеры составления индивидуальной программы и рекомендации по выполнению упражнений.

Исходные данные:

ОТ (обхват талии)

ОЖ (обхват в области живота по выступающей точке)

Программа № 1 (вводная)

1.1. Скручивание сидя 3 подхода по 40 повторений (3x40)

(Повороты туловища при фиксированной тазовой части с гимнастической палкой на плечах в положении сидя: первая цифра – количество подходов, вторая – количество повторений)

1.2. Скручивание в наклоне 3x40

(То же движение в наклоне, туловище под углом 90 градусов по отношению к ногам)

1.3. Пресс на стойке 3x20

(подъем согнутых в коленях ног на стойке для прессы)

1.4. Пресс лежа 3x20

(подъем туловища с отрывом верхней части спины из положения лежа, голень – бедро образуют угол 90 градусов, бедро – туловище – угол 90 градусов)

1.5. Наклоны на опоре 3x20

(опора - «гиперэкстензия» фиксирует тело параллельно пола до поясничной области, наклон туловища до угла 90 градусов по отношению к закрепленной части, возврат в НП)

Темп выполнения быстрый. Отдых между подходами от 30 сек до 1 мин.

Программа рассчитана на 4 недели. (12 тренировок)

Ожидаемый результат – уменьшение объема не менее чем на 1 см в измеряемых участках.

Программа № 2.

2.1. Скручивание сидя 4x40.

2.2. Скручивание в наклоне 4x40.

2.3. Наклоны на опоре (с добавлением веса от 1 кг до 2,5 кг) 3x25

2.4. Пресс лежа 4x30

2.5. Пресс на стойке 4x30

2.6. Прыжки с поворотом (со скручиванием плечевой части по отношению к тазу) 2x40

Программа № 2 рассчитана на 4 недели. Условия выполнения те же. Темп выполнения быстрый. Отдых между подходами от 30 сек до 1 мин.

Ожидаемый результат – уменьшение объема не менее чем на 2 см.

В случае, если результат недостаточный, необходима коррекция питания. Для этого учащиеся составляют и заполняют дневник питания в течение 7-10 дней.

Время	Меню	Количество	Примечания
Время приема пищи	Что входило в рацион (все составляющие)	В порциях или в гр.	Промежуточное питание, витамины и т.д.

Если путем анализа дневника питания выявлено повышенное потребление мучного и сладкого, плотный ужин за 1 час до сна, склонность к соленой и острой пище, отсутствие натуральных мясных продуктов. На этой стадии тренировок рекомендую на 2/3 сократить мучное и сладкое, перенести время ужина и заменить его легким салатом либо нежирным йогуртом.

Программа № 3.

3.1. Скручивание сидя 4x40

Пресс лежа 4x30

3.2. Скручивание в наклоне 4x40

Пресс на стойке 4x30

3.3. Наклоны на опоре 4x25

Прыжки с поворотом 4x30

3.4. Пресс на наклонной доске

(подъем туловища на доске, расположенной под углом 45 градусов по отношению к полу) 3x20

3.5. Повороты таза 3x20+20

(в положении лежа на спине верхняя часть туловища закреплена, ноги согнуты под углом 90 градусов голень-бедро-туловище. повороты тазовой части почти до касания внешней частью бедра и голени пола).

Программа № 3 рассчитана на 4 недели и предполагает метод выполнения «суперсэт», т.е. два упражнения выполняются без отдыха: 3.1, 3.2, 3.3.

На этой стадии возможен застой, т.е. уменьшение или остановка результативности. Чтобы это предотвратить, рассчитываю энергопотребление и энергозатраты, используя таблицу, разработанную Российской Академией питания. Количество энергопотребления показывает дневник питания, количество энергозатрат высчитывается по аналогичному дневнику, заполняемому занимающейся в течение 7-10 дней.

Действие	Затраченное время

Для достижения требуемого результата энергопотребление должно как минимум соответствовать энергозатратам, либо быть меньше. Дальнейшие рекомендации по питанию составляются, исходя из полученных данных, с учетом основного обмена.

Последующие программы составлены с учетом изменений в коррекции фигуры, исходя из особенностей телосложения каждой занимающейся (А-образное, Н-образное, Т-образное, О-образное, Х-образное), с увеличением интенсивности тренировок за счет роста количества подходов и (или) повторений и включением более сложных упражнений. Контроль дневника питания постоянный.

Завершает тренировочный курс, программа, рассчитанная на укрепление достигнутого результата:

Программа № 4.

- 4.1. Скручивание сидя 40.
- 4.2. «Схлоп» 30 (подъем туловища и ног одновременно до касания руками стоп из положения «лежа на спине»).
- 4.3. Наклоны на опоре 20.
- 4.4. Повороты таза 40.
- 4.5. Пресс на стойке 30.
- 4.6. Скручивание в наклоне 40.
- 4.7. Пресс на наклонной доске для пресса 30.
- 4.8. Прыжки с поворотом 40.
- 4.9. Пресс лежа 30.
- 4.10. Скручивание в обратном наклоне 40 (сидя на наклонной доске для пресса, положение туловища под углом 90 градусов по отношению к доске).

Программа № 4 выполняется по круговой системе, т.е. по одному подходу и указанному числу повторений. Затем переход к следующему упражнению. Количество кругов – 4. Отдых между подходами 10-15 сек. Отдых между кругами до 5 мин.