

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор Н.В.Бабичева
приказ №54-а от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
(НА ОСНОВЕ БОДИБИЛДИНГА)**

Возраст обучающихся: 12-24 лет

Срок реализации:

стартовый уровень: 1 год

базовый уровень: 3 года

Автор – составитель:

Дмитриев Андрей Владиславович,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2023 г.

I. Пояснительная записка.

Программа создана согласно нормативно-правовой основы разработки дополнительной общеобразовательной программы. (Приложение №1)

Направленность программы: по содержанию имеет *физкультурно-спортивную направленность*; по функциональному предназначению «предпрофессиональная подготовка молодежи»; по форме организации «групповая и индивидуально-групповая»; по времени реализации «трехгодичная».

Данная программа была разработана на основе «Образовательной программы по атлетической гимнастике (на основе бодибилдинга) в 2007г. с использованием многолетних наблюдений в зале, систематического отслеживания результатов воспитанников их обобщения, устранения недостатков и введения современных упражнений.

При разработке программы были включены требования «Норм ГТО 2016 г.» и «Нормативы по русскому жиму, которые были утверждены 1 января 2012 года».

Актуальность: программы обусловлена тем, что в настоящее время все больше детей погружены в виртуальный мир, имеют слабое здоровье, так как в наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. В образовательных учреждениях учителя по физической культуре дают только общую нагрузку на организм, которая не задействует мышцы организма на 100% в связи с этим человек улучшает только тонус, отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение, и остальные недуги.

В данной программе, решая задачи физического воспитания, тренер ориентируется в своей деятельности на точечное воздействие мышц, задействуя их на 100%, на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Занятия бодибилдингом строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации тренировочного процесса на прогрессивных психолого-педагогических и спортивно-культурных теориях.

Особое внимание уделяется индивидуальной работе тренера и обучающегося, так как, во-первых, бодибилдинг – больше индивидуальный вид спорта, а не групповой, во-вторых, при составлении программы тренировок учитывать индивидуальные физиологические и психологические особенности каждого ребенка (подростка).

Большое значение имеет индивидуальная самостоятельная работа самих занимающихся после получения инструкций и составления программы тренировок тренером, так, как только сам атлет может проконтролировать интенсивность и полезность нагрузки через свои ощущения.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение занимающимися бодибилдингом, основами культуризма. Его слагаемые - крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень силовых способностей, моральное и духовное развитие.

Благодаря факторам принципа набора групп дети учатся общаться толерантно не только со своими сверстниками, но и с воспитанниками других возрастов, культур, рас, прививаются основы взаимопомощи и взаимопонимания;

Благодаря ежегодным соревнованиям в течении года (армлифтинг, армрестлинг, русский жим), проводимым в клубе у воспитанников есть стимул на протяжении всего года стараться не пропускать занятия, повышать свои результаты. Улучшается физическое и моральное состояние воспитанника.

Тренировки помогают подготовиться к сдаче «Норм ГТО», к службе в рядах Российской Армии, к дальнейшему выбору профессии (человек становится более выносливым в физическом и эмоциональном плане).

Новизна программы состоит в том, что был конкретизирован опыт проведения занятий за 10 лет, практически опробованы как новые, так и старые упражнения, и их эффективность использования в связке. Подобрано оптимальное количество упражнений, подходов, количество повторений, рассчитан общий временной интервал занятия с учетом количества одновременно занимающихся в клубе воспитанников. Разработана форма проведения внутриклубных соревнований.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что при ее использовании:

- возможно проведение как индивидуальных, так и индивидуально-групповых занятий одновременно;
- во время взаимопомощи и общения воспитанники учатся толерантности;
- присутствует соревновательный дух (стать сильнее своего сверстника);
- возможность отслеживать результат, как воспитаннику, так и его родителям (таблицы индивидуальных достижений, тесты, различные грамоты);
- поощрения, создание ситуации успеха (участие в конкурсах, соревнованиях), стимулирующее оценивание, удовлетворение желания быть значимой и неординарной личностью в обществе.

Особенность разноуровневой программы.

Отличительная особенность программы состоит в организации как самостоятельных, так преемственных уровней программ.

Уровни сложности программы – стартовый, базовый.

Адресат программы: дети 12-24 лет.

стартовый уровень: 12 - 14 лет;

базовый уровень: 14-24 лет;

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника.

Уровень сложности задается возрастными особенностями, различной степенью подготовки, индивидуальными способностями, направленностью интересов обучающихся, а так же сложностью изучаемого материала.

После прохождения каждого уровня обучающиеся выполняют итоговое контрольное задание по всем изучаемым разделам уровня. За успешное выполнение итогового задания обучающиеся получают Свидетельство об успешном окончании каждого уровня и возможность перехода на следующий уровень обучения.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей и молодежи, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая, состав группы переменный. Количество обучающихся в группе – 10-15 детей.

Методы обучения в программе представлены как общепедагогические, так и специфические для атлетической гимнастики на основе бодибилдинга. Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на свои специфические психофизиологические закономерности развития детей. Методы представлены в уровнях программ.

Матрица системы уровней сложности программы.

Уровень	Год обучения	Объем в год	Режим занятий	Достижения участников разноуровневой программы
<i>Стартовый</i>	1 год обучения	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа	<p>Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность потребности в здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режиме дня, дисциплины; - укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоническому физическому развитию; - дисциплинированность, морально-волевые качества, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - знание основных приёмов техники бодибилдинга; - сформированность интереса к соревновательной деятельности, участие в соревнованиях различного уровня; - подготовить к сдаче норм ГТО. - при завершении курса выдаются соответствующие свидетельства.
<i>Базовый</i>	1 год обучения	144 часа +72ч. инд. занятий	3 раза в неделю по 2 часа	<p>Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильная работа на тренажерах - составление своего рациона питания; - составление программы индивидуальных тренировок; - интерес к соревновательной деятельности, участие в соревнованиях различного уровня - подготовка к сдаче норм ГТО.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Приобщить детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой. Создать условия для развития освоения универсальных знаний, умений, навыков и компетенций оздоровления и укрепления организма учащихся посредством ознакомительных занятий лёгкой атлетикой с элементами бодибилдинга.

Задачи программы:

Личностные:

- сформировать потребность в здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
-

Метапредметные:

- укреплять здоровье обучающихся, содействовать их гармоническому физическому развитию;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга подростков;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- привить интерес к соревновательной деятельности.
- подготовка к сдаче норм ГТО.

Образовательные (предметные):

- познакомить с жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- обучить технике выполнения упражнений;
- приобщить к оздоровлению организма и улучшению самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основным приемам техники бодибилдинга.

Объём программы: 144 часа

Сроки обучения: 1 год обучения.

Режим обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

Адресат программы: мальчики, юноши в возрасте 12 – 14 лет не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности.

Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество обучающихся составляет 10 человек в каждой группе.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической, практической частей, Организационная часть должна обеспечивать наличие всего необходимого для работы оборудования и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна

быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- исследовательский.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- групповые;
- индивидуальные;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Ожидаемые результаты реализации программы.

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, культура общения и поведения, самообладание, способность к трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.

Обучающийся приобретёт коммуникативные, регулятивные, предметные, здоровьесберегающие компетенции.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к своим движениям, действиям, поступкам.

Обучающийся приобщится к здоровому образу жизни, занятиям лёгкой атлетикой с элементами бодибилдинга по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Обучающийся получит следующие знания и умения:

знать:	уметь:
1) знать технику безопасности при работе в зале с тренажерами, штангами, гантелями; 2) знать правильность работы со всеми типами тренажеров, штанг, гантелей; 3) правила личной гигиены и режима дня, правильность питания 4) знать правильность техники помощи напарнику при работе со штангой 5) знать основы составление программ 6) знать историю развития тяжелой атлетики, бодибилдинга 7) знать нормы ГТО 8) знать, как укрепить свое здоровье.	а) правильно определять вес отягощений; б) работать на тренажерах. <i>В общей физической подготовке:</i> подтягивание на высокой перекладине (не менее 6-8 раз); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз). Пресс из положения лежа 30 раз. <i>В специальной физической подготовке:</i> жим штанги лёжа 30г; приседание со штангой 30кг; становая тяга 30кг.

Способами проверки результатов являются:

- записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела.
- контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

Требования к выполняемым упражнениям согласно возрастным и психофизическим особенностям

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются: в 12-14лет — общеразвивающие упражнения, и специализированные упражнения с постепенным увеличением отягощения.

II. Комплекс организационно – педагогических условий.

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.

Учебный план

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов	Аттестация об-ся
1.	Вводное занятие	Презентация программы. Первичное тестирование. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой с элементами бодибилдинга.	2	Первичное тестирование
Теоретические занятия - 8 часов				Промежуточный тест
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. 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 бодибилдингом.	Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.	1	
Практические занятия - 134 часа				Итоговые соревнования, тест.
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. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика.	58	
2.	Специальная физическая подготовка.	Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга.	36	

		Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Комплексы № 1-3		
3.	Технико-тактическая подготовка.	Изучение и закрепление техники базовых упражнений.	32	
4.	Контрольно-переводные испытания.	В начале учебного года и в конце учебного года.	4	
5.	Соревнования учебного года. Итоговый тест		4	
Внеучебная работа				
1.	Посещение внутриклубных мероприятий.		10	
			144	

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Освоение системы специальных знаний, умений, навыков и компетенций по атлетической гимнастике на основе бодибилдинга.

Задачи:

Личностные:

- сформировать потребность в общественной активности, гражданской позиции, культуре общения и поведения;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ от вредных привычек;
- прививать любовь к водным процедурам, поддержанию чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- воспитание потребности в самообладании, способности к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, аккуратности, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе;
- улучшить свою самооценку, как физическую, так и моральную.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям бодибилдингом;
- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- прививать навыки осознанного отношения к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам;
- подготовить воспитанников к успешной сдачи «Норм ГТО» и к службе в рядах Российской Армии.

Образовательные (предметные):

- развить познавательный интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом в целом;
- включить в познавательную деятельность по укреплению здоровья;

- обучить жизненно – важным двигательным навыкам;
- помочь правильно уменьшить лишний вес, улучшить фигуру, осанку, сон;
- обучить основам бодибилдинга;
- сформировать постоянную потребность к физическим тренировкам своего тела;
- научить воспитанников правильности работы на тренажерах, со штангами, с гантелями;
- научить правильно составлять программы для тренировок.

Адресат программы: дети и молодёжь 13 - 24 лет.

Дети 13-16 лет (1 год обучения).

Дети 17-19 лет (2 год обучения).

Молодёжь 20-24 года (3 год обучения).

Объём программы: 648 ч.

Режим занятий:

1 год обучения - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа) и 72 часа индивидуальные занятия.

2 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

3 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Набор групп разновозрастный, так как более молодые могут видеть наглядно чего они могут добиться со временем, если будут усиленно тренироваться, а более взрослые увидят с чего они начинали и чего добились.

Форма обучения – очная.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической, практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Организационная часть должна обеспечивать наличие всего необходимого для работы оборудования и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Степень сложности освоения программы:

Занятия по приведенной ниже программе для первого, второго, третьего года обучения должны проводиться с учетом рекомендаций тренера и врача, а также по всем основам современного бодибилдинга. В программе есть деление на начальную, основную и итоговую степень, в каждой из которых есть свои тонкости.

Степень сложности.	срок	Группа №1 1 год обучения.	Группа №2 и №3 2 год обучения.	Группа №4 3 год обучения.
Начальная (подготовка).	3 мес.	3×10-12 раз.	3×10-12 раз.	3×10-12 раз.
Основная (увеличение мышечной массы).	3 мес.	4×6-8 раз.	4×6-8 раз.	4×6-8 раз.
Итоговая (формирование рельефа)	3 мес.	4×10-12 раз.	4×10-12 раз.	4×10-12 раз.

Где «1-ая цифра» - количество подходов, а «2-ая цифра» - количество повторений). Здесь следует упомянуть один из принципов программы. Это принцип: Постоянное увеличение веса отягощения в упражнении, либо за счет веса на 2,5 кг., либо за счет кол-во повторений. В данной программе этот принцип используется и в стартовой, и в базовой, и в продвинутой степени следующим образом:

Пример:

Стартовая ступень 1года обучения - мы делаем упражнение с отягощением 20 кг 3 подхода по 10 раз, становится легко мы на следующей тренировке делаем этот же вес но по 12 повторений, стало опять легко мы на следующей тренировке увеличиваем вес мах на 2.5 кг но уменьшаем кол-во повторений до 10 раз, и повторяем снова и снова.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Способы оценки результативности:

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

Формы оценки результативности:

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;
- открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения. Занятия строятся на показе того, чему научились дети (начало, середина и конец учебного года).

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.

Обучающийся приобретёт коммуникативные, регулятивные, предметные, здоровьесберегающие компетенции.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.

Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению здорового образа жизни, занятий бодибилдингом по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Обучающийся будет знать и уметь (Требования к ЗУН по годам обучения):

Требования к знаниям, умениям, навыкам (ЗУН)

в 1 год обучения обучающийся должен:

знать:	уметь:
а) знать технику безопасности при работе в зале с тренажерами, штангами, гантелями; б) знать правильность работы со всеми типами тренажеров, штанг, гантелей; в) знать методику дыхания при работе с тяжестями, уметь использовать зеркало и работать в паре; г) знать правильность выполнения всех упражнений.	а) правильно определять вес отягощений; б) работать на тренажерах.

в 2 год обучения обучающийся должен:

знать:	уметь:
а) знать принципы питания для увеличения мышечной массы; б) знать правильность выполнения всех упражнений; в) знать как укрепить свое здоровье.	а) составить свой рацион питания; б) работать на тренажерах.

в 3 год обучения обучающийся должен:

знать:	уметь:
а) знать правильность выполнения всех упражнений; г) знать основы по созданию личных программ, основы работы в спортклубе с молодежью и т.д.	а) составлять программу занятий; б) работать на тренажерах.

Способы проверки планируемых результатов освоения программы: подведение итогов по результатам освоения материала данной программы в форме таблиц критериев перевода на следующий учебный год, тестирование, индивидуальных таблиц.

II. Комплекс организационно – педагогических условий.

1.1. Учебный план к дополнительной образовательной программе по атлетической гимнастике (на основе бодибилдинга). (1 год обучения).

№ п/п	Тема	Ступень			Всего часов	
		начальная	основная	итоговая	практика	теория
Общая теоретическая часть					практика	теория
1.	1). Вводное занятие. Диагностика интересов и потребностей. История развития бодибилдинга. Техника безопасности.					2
	2.) Знакомство с основными мышечными группами.					2
	3). Основные тренировочные принципы (правильность работы со всеми типами тренажеров, штанг, гантелей; дыхание).					4
Итого:						8ч.
Тренировка №1 – группа мышц груди и рук.					практика	теория
	Упражнения на грудь:	начальная	основная	итоговая	6	1
	1). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.		

2). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на скамье с наклоном вверх.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
3). Работа на тренажере «ПЕК-ДЕК».	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Упражнения на бицепс:					
4). Бицепс с прямой штангой стоя, средним хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
5). Работа с «W» штангой в скамье «Скотта».	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
б). Бицепс гантелями поочередно стоя.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Упражнения на трицепс:					
7). Французский жим штангой, лежа на скамье узким хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
8). Жим гантели из-за головы.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
9). Трицепс на станке стоя, одной рукой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Завершающие упражнения:					
10). Широчайшие мышцы на станке (к груди).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
11). Пресс на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Итого:				практика	теория
				57ч.	19ч.
Тренировка №2 - группа плеч и ног				практика	теория
Упражнения на плечи:	начальная	основная	итоговая		
1). Жим штанги из-за головы.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
2). Поднятие гантелей сидя на скамье.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
3). Тяга штанги к шее узким хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
4). Трапеция со штангой	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
Упражнения на ноги:					
5). Приседание со штангой на плечах.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
б). Ноги на станке (голень)	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
7). Разгибание ног на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
8). Сгибание ног на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
9). Широчайшие мышцы на станке(за шеей).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Резерв				8	
Итого:				практика	теория
Всего:				59ч.	9ч.
				практика	Теория

					116ч.	28ч.	
Всего:					144 ч.		
Индивидуальные занятия							
Тренировка №3 - изучение мышц спины и рук					практика	теория	
Упражнения на спину: 1.) Становая тяга со штангой. 2).Тяга штанги к поясу. 3).Тяга к поясу на блоке.	Начальная	основная	итоговая				
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1		
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1		
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1		
	Упражнения на бицепс: 4). Бицепс стоя с «W» штангой стоя. 5). Бицепс сидя от колена гантелей. 6). «W» штангой стоя обратным хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1	
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1		
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1		
	Упражнения на трицепс: 7). Французский жим штангой, лежа на скамье узким хватом. 8).Жим гантели из-за головы, стоя. 9).Трицепс на станке двумя руками. 10).Широчайшие мышцы на станке (за шею).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1	
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1		
	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1		
Контроль индивидуальных таблиц, принятие решения о переходе на следующий уровень.					4		
Контроль таблиц критериев о переводе на 2 учебный год.					2		
Резерв					4		
Итого:					Практика	Теория	
					62ч.	10ч.	
Всего:					72 ч.		

1.2. Учебный план к дополнительной образовательной программе по атлетической гимнастике (на основе бодибилдинга).

(2 год обучения).

№ п/п	Тема	Ступень			Всего часов
		начальная	основная	итоговая	
1	Общая теоретическая часть				

1). Техника безопасности. Знакомство с новыми упражнениями программы.					2
2). Повторение темы «основные мышечные группы, основные тренировочные принципы».					4
3). Правильное питание для наращивания мышечной массы.					2
Итого:					8ч.
Тренировка №1 – изучение мышц груди и рук.				практика	теория
Упражнения на грудь:	Начальная	основная	итоговая		
1). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
2). Разводка гантелями на наклонной скамье.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
3). Сведение рук в кроссовере через верхние блоки.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
4). Пуловер с гантелей.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
Упражнения на бицепс:					
5). Бицепс стоя с «W» штангой стоя.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
6). Работа с «W» штангой в скамье «Скотта».	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
7). Бицепс гантелями поочередно стоя.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
8). Бицепс гантелей сидя от колена.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Завершающие упражнения:					
9). Широчайшие мышцы на станке (за голову).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
10). Пресс на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Итого:				практика	теория
				57ч	18ч
Тренировка №2 – изучение мышц плеч и ног				практика	теория
Упражнения на плечи:	Начальная	основная	итоговая		
1). Жим штанги из-за головы.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
2). Поднятие гантелей сидя на лавке (вместе).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1

3). Жим штанги, стоя от груди.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
4). Тяга штанги к шее узким хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
5.) Трапедия со штангой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12	6	1
Упражнения на ноги:					
6). Приседание со штангой на плечах.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
7). Подъем на носки со штангой на плечах.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
8). Разгибание ног на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
9). Сгибание ног на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12	5	1
Завершающие упражнения:					
10). Подтягивание на перекладине.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
11) Косой пресс с гантелей в одной руке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Итого:				практика 60ч	теория 11ч
Тренировка №3 – изучение мышц спины и рук				практика	теория
Упражнения на спину:	Начальная	основная	итоговая		
1). Становая тяга со штангой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
2). Тяга штанги к поясу в наклоне.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
3). Тяга к поясу на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
4). Тяга гантели к плечу пола.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Упражнения на трицепс:					
5). Французский жим штангой, лежа на скамье узким хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
6). Жим гантели из-за головы стоя.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
7). Трицепс на станке стоя, одной рукой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
8). Трицепс на станке стоя, двумя руками.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Завершающие упражнения:					
9). Широчайшие мышцы на станке (за голову).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
10). Пресс лежа на полу.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1

	Контроль индивидуальных таблиц, принятие решения о переходе на следующий уровень.	4	
	Контроль таблиц критериев о переводе на 3 учебный год.	2	
	Резерв.	10	
		практика	теория
		60ч	10ч
	Итого:		
Всего		177ч.	39ч.
		216ч.	

**1.3. Учебный план к дополнительной общеобразовательной программе по атлетической гимнастике (на основе бодибилдинга).
(3 год обучения).**

№ п/п	Тема	Ступень			Всего часов	
		начальная	основная	итоговая		
Общая теоретическая часть						
	1). Техника безопасности. Знакомство с новыми упражнениями программы.				2	
	2). Повторение темы «основные мышечные группы. Основные тренировочные принципы.				2	
	3). Основы по созданию личных программ, основы работы в спортклубе с молодежью и т.д.;				4	
	Итого:				8ч.	
Практическая часть						
Тренировка №1 – 78 часов					практика	теория
	Упражнения на грудь:	начальная	основная	итоговая		
	1). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12раз.	5	1
	2). Жим штанги от груди широким хватом, лежа на скамье с наклоном вверх.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
	3). Разводка гантелями на наклонной скамье.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
	4). Работа на тренажере «ПЕК-ДЕК».	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
	5). Сведение рук в кроссовере через	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1

верхние блоки					
6). Полувер с гантелей.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Упражнения на бицепс: 7). Бицепс с прямой штангой стоя, средним хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
8). Бицепс стоя с «W» штангой стоя.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
9). Работа с «W» штангой в скамье «Скотта».	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
10). Бицепс гантелей сидя от колена.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
11). Тяга вниз на тренажере для лотериальных мышц.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Завершающие упражнения: 12). Широчайшие мышцы на станке (за голову).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
13). Пресс на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Итого:				практика 57ч	теория 21ч
Тренировка №2- 69 часов				практика	теория
Упражнения на плечи:	начальная	основная	итоговая		
1). Жим штанги из-за головы.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
2). Жим штанги, стоя от груди.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
3). Тяга штанги к шее узким хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	6	1
4). Трапеция со штангой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
5). Фронтальные подъемы рук с гантелями	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
Упражнения на ноги: 6). Приседание со штангой на плечах.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
7). Выпады со штангой	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
8). Подъем на носки со штангой на плечах.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
9). Разгибание ног на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
10). Сгибание ног на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
11). Широчайшие мышцы за голову	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	5	1
				практика	теория

Итого:				58ч	11ч
Тренировка №3 – 59 часов				практика	теория
Упражнения на спину:	начальная	основная	итоговая		
1). Становая тяга со штангой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
2). Тяга штанги к поясу в наклоне.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
3). Тяга к поясу на станке.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
4). Тяга гантели к плечу от пола.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Упражнения на трицепс:					
5). Французский жим штангой, лежа на скамье узким хватом.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
6). Жим гантели из-за головы стоя.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
7). Трицепс на станке стоя, одной рукой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
8). Трицепс на станке стоя двумя руками, с разведением запястий в стороны	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
9). Обратный хват с «W» штангой.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Завершающие упражнения:					
10). Широчайшие мышцы на станке (за голову).	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
11). Пресс лежа на полу.	3×10-12 раз.	4×6-8 раз.	4×10-12 раз.	4	1
Контроль индивидуальных таблиц, принятие решения о переходе на следующий уровень				3	
Итоговое тестирование, итоговый контроль таблиц критериев.				1	
Резерв				10	
				практика	теория
				58ч	11ч
Итого:				173ч.	43ч.
Всего:				216ч.	

Индивидуальный блок «Тренажерный зал»

По результатам итоговой аттестации при невыполнении нормативов обучающиеся 3 года обучения могут продолжить повторное обучение по программе 3 –го года.

Содержание учебного плана.

1.ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДЛЯ 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

1.1 ДИАГНОСТИКА ИНТЕРЕСОВ:

Выбор профессии: тест на профессиональную ориентацию.

Если приведенные ниже высказывания хорошо передают ваш характер, обведите кружком соответствующие буквы. Вы можете поставить столько кружков, сколько сочтете нужным, но стремитесь ограничить свой выбор только теми высказываниями, которые подходят вам больше всего.

-
- А. Я люблю командные виды спорта.
 - Б. Кроссворды увлекают меня.
 - В. Я всегда готов дать совет, если другим он нужен.
 - Г. Мне нравится говорить по телефону.
 - Д. Я машинально рисую картинки в записных книжках.
 - Е. Я интересуюсь всем, что меня окружает.

-
- А. Мне нравится работать руками.
 - Б. Я всегда составляю список дел, которые нужно выполнить.
 - В. Я бы предпочел работать на себя, чем на кого-то другого.
 - Г. Мне нравится помогать людям.
 - Д. Я люблю использовать свое воображение.
 - Е. Я неплохо разбираюсь в естественных науках.

-
- А. Я умею обращаться с инструментами.
 - Б. Моя комната всегда находится в образцовом порядке.
 - В. Я предпочитаю работать не в одиночку, а в коллективе.
 - Г. Я не стесняюсь высказывать своего мнения.
 - Д. Я люблю модно одеваться.
 - Е. Я люблю читать энциклопедию подряд, страницу за страницей.

-
- А. Я предпочитаю находиться на открытом воздухе, нежели в помещении.
 - Б. Математика – это то, что я знаю лучше всего.
 - В. Я предпочитаю участвовать в представлении, а не наблюдать за ним.
 - Г. Я спрашиваю совета при решении возникших проблем.
 - Д. Я всегда принимаю решения самостоятельно.
 - Е. Меня интересует природа.

-
- А. Мне нравятся домашние животные.
 - Б. Мой почерк четкий и разборчивый.
 - В. Я хотел бы сделать политическую карьеру.
 - Г. Я веду дневник.
 - Д. Я предпочитаю работать самостоятельно.
 - Е. Я разбираю вещи, чтобы понять, как они устроены.

Подсчитайте, сколько раз вы обвели каждую букву: если вы обвели одну и ту же букву четыре и более раз, то вы можете выбрать профессию, родственную тем, что приведены на следующей странице под этой буквой. Если вы ни одну букву не обвели хотя бы четырежды, ваши интересы находятся на стадии развития.

Группа А. Возможно, вы умеете обращаться с инструментами. Может быть, вам нравится садоводство. Возможно, недавно вы сделали книжную полку или оборудовали комнату для установки стереосистемы. Может быть, как раз сейчас вы работаете над очередным проектом. Такие дарования нужны для многих профессий. Вы должны поближе познакомиться с теми профессиями, где нужно работать практически:

Инженер-строитель	Садовод-декоратор	Подрядчик
Фермер	Тренер	Летчик
Строитель	Ветеринар	Плотник

Группа Б. Наверное, вам уже не раз приходилось подсказывать другим людям, где они забыли свои ключи или очки. Решение математических задач представляет для вас увлекательную, а не рутинную работу. Может быть, друзья обращаются к вам за помощью на лабораторных занятиях или одалживают ваши конспекты, готовясь к экзамену. Вам

может нравиться вести спортивную статистику, играть в карты, шашки или шахматы. С такими интересами вам имеет смысл обратить внимание на профессии, требующие определенных организаторских способностей и детального анализа:

Программист Авиационный инженер	Финансовый аналитик Бухгалтер Банкир	Библиотекарь Медицинский техник
------------------------------------	--	------------------------------------

Группа В. Вы, наверное, уже знаете, что способность убеждать людей составляет одну из ваших сильных черт характера. Может быть, вы – староста в классе, или один из тех, кого обычно делают ответственным за какое-либо классное мероприятие. Может быть, вы такой человек, который, работая в коллективе, может перепоручить товарищам выполнить часть своей работы. С такими способностями у вас есть шансы преуспеть в профессиях, где требуется руководить, убеждать, распоряжаться и давать указания:

Предприниматель Продавец Директор школы	Военнослужащий Управляющий отелем Специалист по работе с кадрами	Адвокат Политик
---	--	--------------------

Группа Г. Возможно, вы часто принимаете добровольное участие в классных мероприятиях. Может быть, вы работаете на общественных началах в вашей школе или церкви. Возможно, вы тратите массу времени на телефонные разговоры с друзьями. Или вам нравится подрабатывать, ухаживая за маленькими детьми, или заниматься командными видами спорта. С такими интересами вам имеет смысл выбрать профессию, связанную с общением с людьми:

Учитель Репортер Медсестра	Врач Социальный работник Психолог	Рекламный агент Начальник офиса
----------------------------------	---	------------------------------------

Группа Д. Может оказаться, что вам нравится рассказывать анекдоты и забавные истории. Может быть, вы ведете дневник, в который записываете все, что случается, и то, как вы к этому относитесь. Вероятно, вам нравится читать и мечтать при этом. Возможно, друзья обращаются к вам с просьбами помочь в выборе одежды или придумать поздравление ко дню рождения. С такими задатками и интересами вы можете подумать о профессии, в которой важны творчество и оригинальность:

Актер Писатель Фотограф	Художник Дизайнер Хореограф	Музыкант Архитектор
-------------------------------	-----------------------------------	------------------------

Группа Е. Вам, наверное, известны собственные способности чинить разные вещи или разбирать их, чтобы узнать, как они устроены. Возможно, вам нравится биология. Может быть, ваша любознательность заставляет вас постоянно искать ключи к разгадке стоящих перед вами задач. Может быть, вам нравится бывать в новых местах, узнавать новые для себя вещи. С такими интересами вы, вероятно, захотите выбрать профессию, где требуются аналитические способности:

Ученый-естествоиспытатель Психиатр Специалист по маркетингу	Детектив Профессор Юрист среднего звена	Медик-исследователь Инженер-механик Инженер-электротехник
---	---	---

1.2 История развития бодибилдинга.

Бодибилдинг - это процесс наращивания и формирования мускулатуры путем тренировки с отягощениями при условии постепенного увеличения нагрузки. Его можно использовать для увеличения силы, для улучшения спортивных результатов, для восстановления работоспособности травмированных частей тела.

Развитие бодибилдинга берет свое начало еще Древней Греции и Римской империи, что неоднократно было подтверждено историческими фактами и археологическими исследованиями. На бронзовых предметах, на росписях древнеримских храмов, мозаики

и гравюрах, есть изображения упражнений со снарядами, напоминающие современные гантели.

540 году до н. э. Милон Кротонский одержал шесть олимпийских побед, причем первую из них – еще юношей, на шестидесятых Играх. Большинство историков атлетизма называют его прародителем современного прогрессирующего тренинга с отягощениями.

В период средневековья (конец V-го XVII в.) жизнь людей, особенно в Европе находилась под влиянием христианских идей аскетизма, отрицания телесных радостей и презрения к бренному телу. Позиция христианской церкви, по отношению к спортивным зрелищам в тот период проводила жесткую линию, которая ярко проявилась в запрещении в 344 г. Олимпийских игр.

В период развитого феодализма, христианская церковь дифференцирует свое отношение к физической культуре. Продолжая настаивать на греховности тела, она начинает поощрять и поддерживать занятия физическими упражнениями рыцарей – эту свою ударную силу в крестовых походах. Достоверной информации, связанной с историей атлетизма в этот период не обнаружено. Исключения составляют отдельные сведения о подготовке рыцарей, которые упражнялись с использованием отягощений...

Возрождение интереса к атлетизму произошло в конце XIX века. Оно самым непосредственным образом связано с именем Евгения Сандова.

В 1911 году король Англии Георг V присвоил Сандову звание профессора физического развития. В 1893 году, в Чикаго, Сандов продемонстрировал свою невероятную силу, поднимая тяжести, людей и даже животных. В 1905 году – В Европе состоялся первый конкурс атлетов в Альбертхолле в Лондоне. Сандов первым начал проводить соревнования, где оценивалось развитие фигур спортсменов различных видов спорта. Победитель получал в награду золотую статуэтку Юджина Сэндоу. Несмотря на внезапную смерть Сандова в автомобильной катастрофе в 1925 году, соревнования по демонстрации красоты человеческого тела продолжались, став традиционными.

В 1939 году в США были проведены первые соревнования на титул «Мистер Америка»,

В 1940 году, Любительским Атлетическим союзом Америки был проведен ряд соревнований, почти напоминавших современные.

В 1945 году Вик Тэнни, один из пионеров в области культуризма, открыл свой гимнастический зал в Рочестере, штат Нью-Йорк.

В 1946 году, в существующей Международной федерации тяжелой атлетики (ИФБ), созданной в 1920 году, начался процесс дифференциации. Она была преобразована в Международную федерацию тяжелой атлетики и Международную федерацию культуризма.

В 1949 году федерация культуризма была вынуждена вновь объединиться с Международной федерацией тяжелой атлетики, но начиная с 1968 года окончательно получила самостоятельность и стала называться Международной федерацией бодибилдинга (ИФББ), со штаб-квартирой в Монреале.

С 1946 года ИФББ руководит Бен Вейдер.

В 1966 году, Джо Вейдер решил устроить соревнования, на которые собрались бы лучшие из лучших. Награждение первого счастливчика Ларри Скотта начало отсчет истории самых престижных в бодибилдинге соревнований, ставших популярнейшими в мире. В конце 60-х годов на небосклоне культуризма появилась новая звезда – Арнольд Шварценеггер.

70-е годы - Начало современных соревнований по бодибилдингу для женщин, когда конкурс «Лучшая в мире» под руководством Джорджа Синдера имел ошеломительный успех.

В 1980-е годы произошел взрывной рост бодибилдинга – не только как соревновательного вида спорта, но в контексте его влияния на нашу культуру

и общество в целом. В начале десятилетия Международная федерация бодибилдинга уже была процветающей организацией, включающей более ста стран-участниц. К 1990 году в МФБ входило 160 стран, и, согласно ее президенту Бену Вейдеру, она стала четвертой крупнейшей спортивной федерацией в мире.

С 1994 года Одним из новшеств в соревнованиях по бодибилдингу, был ряд мероприятий, организованных Арнольдом Шварценеггером с партнером Джимом Лорримером в Колумбусе, штат Огайо, включая соревнования «Арнольд Классик» для мужчин и «Мисс Интернэшнл» для женщин. Конкурс по общему физическому развитию, крупную торговую выставку индустрии здоровья и увлекательные состязания мастеров боевых искусств с показательными выступлениями.

В 1980 году Национальный комитет по физической культуре провел первый чемпионат среди женщин, а Международная федерация бодибилдинга санкционировала проведение первого конкурса на титул «Мисс Олимпия». Женский культуризм как общепризнанный национальный и международный вид спорта для любителей и профессионалов начал свое победное шествие.

В 1990–2000-е гг. произошел взрывной рост бодибилдинга и фитнеса – не только как соревновательного вида спорта, но и способа физического развития человечества.

Влияние бодибилдинга и фитнеса становится очевидным по мере того, как мы видим все больше мускулистых тел на фотопечати, на телевидении, в кино.

Расцвет культуризма происходил параллельно с развивающимся новым видом спорта – фитнесом и одновременным увеличением интереса к физическому здоровью человека.

Фитнес – молодой вид спорта, развитие которого идет очень интенсивно, представляет собой смесь спортивно-художественной гимнастики и спортивного конкурса красоты. В ходе соревнований судьями оцениваются: пропорциональность телосложения, упругость и тонус мышц, их плотность, симметрия, осанка, артистичность, умение держаться на сцене, чистота исполнения поз, сложность элементов произвольной программы, стиль, координация, силовые элементы, акробатика, аэробика и даже выбор костюма.

С 2006 года - единодушным решением конгресса новым президентом IFBB был выбран доктор Рафаэль Сантоха (Испания). На сегодняшний день ИФББ объединяет более 170 стран мира.

1.3 Техника безопасности в зале.

1. Работу на тренажере выполнять попарно (для страховки).
2. Во время работы на тренажерах не прикасаться к вращающимся блокам, окрашенным в красный цвет, а также к движущимся частям тренажера.
3. Самостоятельно тренажеры не передвигать и не разбирать.
4. Во избежание травм позвоночника, упражнения с отягощением выполнять со страхующим поясом, надетым на талию.
5. При выполнении упражнений со штангой, закреплять блины замками фиксаторами.
6. При выполнении упражнений с гантелями отягощения должны находиться в поле зрения занимающегося и партнера (при необходимости использовать зеркала).
7. Запрещается бегать по залу, бросать отягощения, отвлекаться во время работы.
8. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря сразу обращаться к тренеру.
9. Точно и своевременно выполнять команды тренера, особенно в упражнениях с тяжелым весом.
10. Запрещается нецензурно выражаться в зале.

1.4 Правильное питание.

Как известно, успех в бодибилдинге покоится на трех китах. Вот они: тренировки, питание, восстановление. Причем многие именитые атлеты полагают, что на первое место следует ставить именно питание. С этим нельзя не согласиться. Сколько бы вы ни тренировались, вы не сумеете построить мощной выразительной мускулатуры, если организм не будет получать вдоволь питательных веществ. С другой стороны, если вы

будете переедать, то попросту заплывете жиром. Чтобы наращивать качественную мускулатуру, вы должны быть достаточно осведомлены о премудростях спортивного питания.

Вся потребляемая пища состоит из белков, жиров и углеводов. Белок - это строительный материал для внешних мышц. Белковые молекулы состоят из аминокислот - этих своеобразных «кирпичиков». Всего в природе насчитывается порядка двух десятков аминокислот. Они делятся на незаменимые и заменимые. Незаменимыми называются те аминокислоты, которые не может синтезировать организм человека. Поэтому они поступают в него только с пищей. Заменимые же аминокислоты могут образовываться в организме человека. Для строительства мышц необходимы как те, так и другие, поэтому культуристу требуется потреблять большое количество продуктов, содержащих белок. Хотя белка достаточно много в таких продуктах как бобы, горох, фасоль, этот белок не является полноценным, поскольку не содержит полную гамму аминокислот. В этом смысле более предпочтительны продукты животного происхождения. Такие как яйца, мясо, птица, рыба, молоко. Причем наиболее усваиваемым организмом является яичный белок.

Следующий незаменимый компонент в питании культуриста - углеводы. Если белок - это строительный материал, то углеводы «топливо», с помощью которого мы способны совершать работу мышц. Углеводы также отвечают за способность мышц сокращаться, то есть влияют на их силу. Углеводы бывают двух видов: простые и сложные. Источниками простых углеводов являются глюкоза, сахароза, фруктоза - вещества, содержащиеся в основном во фруктах и кондитерских изделиях.

Отличительной чертой простых углеводов является то, что они очень быстро усваиваются организмом. В результате их приема происходит повышение уровня сахара в крови, однако, довольно скоро этот уровень начинает стремительно падать. В результате вы начинаете ощущать вялость, слабость, сильный голод. Комплексные углеводы, содержащиеся в таких продуктах как рис, гречка, макароны, хлеб, различные овощи, усваиваются организмом значительно дольше, а потому являются основным источником энергии.

Жир - это третий компонент нашего питания. Жиры намного более энергоемки, чем белки и углеводы. Один грамм жира содержит 9 калорий, в то время как один грамм белков и углеводов - 4 калории. Однако помимо снабжения организма энергией, жир выполняет еще ряд важных функций: он отвечает за подвижность суставов, кожного обмена. При нехватке жиров в рационе наши волосы становятся сухими и ломкими. Различают полиненасыщенные и мононасыщенные жиры. Первый вид - это так называемый вредный жир, который провоцирует образование холестериновых бляшек. Он содержится в мясных и молочных продуктах. Второй вид - это «хороший» жир, при его приеме угроза холестерина не возникает. Он содержится в растительном масле, орехах, семечках, в рыбе.

При организации рационального питания будем исходить из трех основных принципов:

1-Соблюдение равновесия между энергией поступающей и энергией расходуемой в процессе жизнедеятельности, т.е. соблюдение баланса энергии.

2-Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении жиров и других веществ (белков, углеводов, витаминов, минералов).

3-Соблюдение режима питания.

Табл.1

Наименование продукта	Количество белка, г	Количество жиров, г	Количество углеводов, г	Чистая утилизация (NPU), %	Перевариваемость, %	Коэффициент эффективности (PER)	Биологическая ценность (BV)	Коэффициент усвоения (PDCAAS)
Яйца	12,7	11,5	0,7	88	97	2,8	95	1,0
Яичный порошок	45,0	37,3	7,1	95	100	3,8	100	1,0
Сыворотка	2,9	2,5	3,5	92	95	3,2	99	1,0
Молоко, кефир	2,8	3	3,6	80	94	2,8	88	1,0
Творог	16,7	5	--	70	98	2,9	84	1,0
Сыр	25,0	20-30	--	70	98	2,9	84	1,0
Говядина	18,9	12,4	--	68	95	2,5	75	0,92
Свинина (не жирная)	16,4	27,8	--	68	98	2,3	74	0,63
Рыба (горбуша)	21,0	7,8	--	80	95	2,5	76	0,90
Птица (курица)	20,8	8,8	--	70	99	2,5	79	0,92
Пшеница	12,7	1,1	70,6	35	80	1,6	64	0,54
Овес	11,9	5,8	65,4	26	82	1,6	66	0,57
Рис	7,0	0,6	73,7	40	86	2,0	64	0,55
Гречка	12,6	2,6	68	38	85	1,8	63	0,66
Фасоль	22,3	1,7	54,5	39	80	1,8	65	0,68
Арахис	26,3	45,2	45,2	34	87	1,8	57	0,52
Горох	23	1,6	57,7	39	80	1,8	65	0,67
Соя	34,9	17,3	26,5	48	91	1,8	96	0,91
Кукуруза	8,3	1,2	75	28	85	1,6	60	0,60
Рожь	10,70	1,94	56	25	82	1,6	58	0,63

1.5 Создание программы тренировок.

Все мышцы делятся на основные и второстепенные, а упражнения на базовые и закрепляющие. Чтобы правильно составить программу тренировок, нужно знать следующее:

1. Что не все мышцы можно качать в один день, хорошо сочетаются:

- грудные мышцы и руки (бицепс и трицепс)

- плечи и ноги

- спина и руки (бицепс и трицепс)

2. Всегда неделю начинайте с прокачки грудных мышц и рук (бицепс и трицепс).

3. *Базовые* – это упражнения со штангой, а закрепляющие это сначала гантели, затем тренажеры.

4. Сначала пишем упражнения на одну часть тела, затем на другую.

Вывод:

Чтобы правильно составить программу тренировок сначала пишем 2-3 базовых упражнения на одну часть тела, к ним добавляем 2-4 закрепляющих, потом переходим к другой части тела и все по новой.....

1.6 Основы бодибилдинга.

Действие атлетического тренинга просто. Предположим, что у вас в руках штанга, и вы поднимаете ее над головой. Механизм при этом таков - сначала мышцы плеч (дельтоиды) поднимают ваши руки вверх, затем сокращаются мышцы на задней стороне верхних предплечий (трицепсы), заставляя руки выпрямляться. Любые совершаемые вами движения - жим веса над головой, ходьба или просто дыхание - являются результатом ряда сочетаний мышечных сокращений.

С другой стороны, работа отдельных мышечных волокон весьма проста - они сокращаются при возбуждении и расслабляются, когда возбуждение прекращается. Сокращение всей мышцы - это результат сокращения множества отдельных крошечных мышечных волокон. Оно происходит по принципу «все или ничего». Это значит, что волокна сокращаются всегда с максимальной силой, на которую способны. Однако после серии сокращений волокна начинают уставать, и усилие, которое они создают, ослабевает. Когда вы поднимаете вес один раз, вы используете только часть всех волокон в мышце. Тот вес, который вы способны поднять, определяется тремя причинами: какое количество волокон вы способны включить в работу, насколько сильны отдельные волокна и насколько рациональна ваша техника выполнения упражнения.

Если вы поднимаете вес один- два раза, то применены основные принципы построения системы подготовки. Этими фундаментальными принципами следует овладеть с самого начала. Проще сразу найти рациональный подход к достижению цели, чем избавляться потом от неправильных методов и начинать все заново.

Ваши мышцы будут расти только в том случае, когда вы им дадите определенную нагрузку. Если она будет недостаточной, то мышцы на нее реагировать не будут. Заставить мышцы продолжить свой рост можно только одним способом - увеличить объем их работы. Легче всего это сделать путем увеличения отягощений в каждом упражнении. Постепенно добавляя вес в соответствии с возрастанием силы мышц, вы добьетесь того, что они станут работать с максимальным напряжением и, следовательно, расти быстро.

Интенсивность - это показатель того, насколько напряженно вы заставляете работать свои мышцы. Чем больший объем работы вы выполняете за данный промежуток времени, тем интенсивнее тренируетесь. Однако, чем интенсивнее вы работаете, тем больший восстановительный период потребуется вашему организму для отдыха и роста.

Напряженные мышечные сокращения сопровождаются рядом сложных биохимических процессов. Процесс использования энергии в работающих мышцах приводит к накоплению токсичных побочных продуктов распада, таких как молочная кислота. Топливом же для выделения энергии является накопленный в мышцах гликоген.

Организму требуется время, чтобы восстановить химический баланс мышечных клеток, удалить остаточные продукты распада и пополнить израсходованные запасы гликогена. Но есть и другой еще более важный фактор: время необходимо, чтобы клетки смогли адаптироваться к стимулирующему воздействию упражнений и вырасти. В конце концов, цель бодибилдинга и заключается именно в наращивании мышц. Поэтому, если вы будете перегружать мышцы, заставляя их работать слишком напряженно и без достаточного перерыва после предыдущей тренировки, то не дадите им возможности расти, и ваш процесс замедлится.

Разные мышцы после нагрузки восстанавливаются с разной скоростью. Бицепсы, например, делают это быстрее других. Медленней всего восстанавливаются мышцы нижней части спины. Для полного их отдыха после тяжелой тренировки требуется примерно сто часов. Однако в большинстве случаев для любой части тела достаточно сорока восьмичасового отдыха, а это значит, что между тренировками одних и тех же мышц должен быть перерыв не менее двух суток.

Атлетические упражнения (за исключением очень специальных упражнений с ограниченной амплитудой движения) следует выполнять таким образом, чтобы каждая мышца совершала движение с максимальной амплитудой. Любую часть тела необходимо полностью распрямлять, а затем сгибать до полного сокращения мышц. Это единственный способ воздействовать на всю мышцу в целом и на отдельные мышечные волокна.

Эффект атлетического тренинга появляется благодаря стимулированию мышечных волокон за счет правильного выполнения упражнений, а вовсе не из-за того, что вы станете поднимать максимальный вес, напрягаясь изо всех сил. Следовательно, чтобы добиться наибольших успехов необходимо сосредоточить внимание на тех мышцах, которые участвуют в выполнении данного упражнения, ощущать сокращение и не очень увлекаться тем, какой вес вы поднимаете. Вес - это только средство достижения цели, а суть тренинга заключается в том, насколько полно вы сокращаете мышцы. После завершения подхода согните конечность и напрягите мышцы, чтобы оказать на них еще более полное воздействие.

Очень важно сохранять оптимальный темп тренировки. Если тренироваться в слишком быстром темпе, то прежде чем вы в достаточной степени проработаете свои мышцы, может не выдержать сердечно-сосудистая система. А, кроме того, спешка может привести к небрежности. Вместо технически правильного выполнения каждого движения вы начнете кое-как «кидать» отягощения туда-сюда. Однако тренироваться в слишком

замедленном темпе также плохо. Если на отдых между подходами у вас уходит по пять минут, то замедляется частота сердечных сокращений, вы теряете свою «накачку», мышцы остывают, и уровень интенсивности падает до нуля. Старайтесь сделать перерыв между подходами от одной до двух минут. В первую минуту после упражнения с отягощением вы восстанавливаете 72% своих сил, а за три минуты вы восстановите все, что только можно. Однако помните. Что цель такого тренинга - стимулировать и нагрузить максимально возможное количество мышечных волокон, а это происходит только тогда. Когда тело вынуждено включать в работу дополнительные волокна, чтобы заменить ими те, которые уже устали. Поэтому нельзя давать мышцам полностью восстанавливаться между подходами. Степень их восстановления должна быть такой, чтобы мышцы были в состоянии продолжать тренировку, включая в работу все новые и новые мышечные ткани.

Необходимо учитывать еще один фактор: физиологи отмечают взаимосвязь между максимальной силой мышц и мышечной выносливостью. Чем вы сильнее, тем больше раз можете поднять свой субмаксимальный вес. А это означает, что чем больше вы качаетесь, развивая мышечную (в противоположность (сердечно-сосудистой) выносливость, тем сильнее становитесь. Поэтому сохранение оптимального темпа ваших тренировок в действительности ведет к увеличению общей силы.

1.7 Рекомендации врача и тренера.

В процессе тренировочных занятий очень важно соблюдать правила личной гигиены. Прежде всего, - содержать в чистоте кожу. Кожа выполняет функции защитного барьера от инфекций и является органом выделения вредных продуктов из организма. Во время занятий атлетизмом кожный покров сильно загрязняется, поэтому для того, чтобы кожа могла сохранять свои защитные свойства, ее необходимо содержать в чистоте. К правилам личной гигиены относится также уход за зубами, волосами, ногтями, остальными частями тела, а также содержание в чистоте одежды и обуви, в которой вы тренируетесь.

Для снятия общей усталости организма, для уменьшения утомляемости мышц применяются такие физиотерапевтические процедуры как массажи, ванны, души, бани, сауны, электросеротерапия. Они активизируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, интенсивно воздействуют на различные физиологические функции.

Успокаивающее воздействие на организм оказывают различные ванны с наполнителями: жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые. Возбуждающее, стимулирующее воздействие оказывают контрастные ванны, вибрационные, некоторые виды душа. Снять излишнее напряжение, нормализовать обезболивающее воздействие вам помогут различные виды массажа, в том числе подводный массаж. Аналогичное воздействие оказывают диадинамические токи, местное прогревание, сауна. Имунные силы организма стимулируют общим ультрафиолетовым облучением и кислородными коктейлями.

При занятиях атлетизмом обязателен контроль за физическим состоянием. Занятия атлетизмом принесут вам пользу лишь тогда, когда тренировочные нагрузки будут соответствовать вашим возможностям. Неправильные нагрузки могут вызвать нарушения некоторых функций организма, что в свою очередь может привести к серьезным последствиям. Тщательно следите за самочувствием, состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью, соблюдайте правила личной гигиены, следите за тренированностью. Кроме того, желательно раз в полгода проходить комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере.

Самоконтроль - это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния здоровья и физического

развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

В группу субъективных показателей входят: самочувствие, работоспособность, настроение, желание тренироваться, сон.

Самочувствие - это состояние и деятельность организма в целом. Неправильное построение ваших тренировочных занятий (однообразие, чрезмерный объем, повышенная интенсивность нагрузки) приведет к изменениям нервно-психического статуса и ухудшению работоспособности. При этом наблюдаются повышенная потливость, быстрая утомляемость, сердцебиение, головные боли (признаки переутомления и пере тренированности). При хорошем самочувствии отмечается ощущение бодрости, прилива сил и повышение работоспособности.

Работоспособность - это показатель не только производственной, но и бытовой и тренировочной деятельности.

Настроение. При занятиях атлетизмом настроение имеет немаловажное значение. Это показатель высшего психологического состояния. Хорошее настроение - это жизнерадостность, уверенность в себе, плохое - это ухудшение вашего физического состояния (снижение силы и выносливости).

Желание тренироваться. Правильно организованные тренировочные занятия - это отличное самочувствие и желание тренироваться.

Сон - одна из важнейших потребностей организма. Сон выполняет восстановительные функции жизненных сил организма, состояние же сна зависит от деятельности нервной системы. Правильный режим и занятия атлетизмом способствуют улучшению сна.

РЕЗЕРВ. Повторение пройденного. Участие в соревновании.

2. Практическая часть для 3 лет обучения.

2.1 Упражнения на грудные мышцы, используемые в программе:

Жим штанги лежа (базовое).

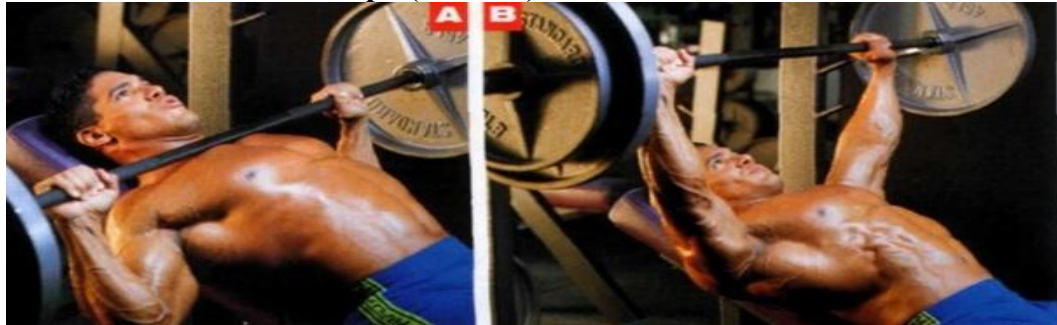


Техника

Лягте на горизонтальную скамью так, чтобы гриф штанги оказался строго над головой. Голова, плечи и ягодицы прижаты к скамье, спина чуть выгнута (скруглена) в области поясницы, ступни шире плеч и упираются в пол. Возьмитесь за гриф широким хватом сверху (ладонями от себя), расстояние между ладонями шире плеч. Снимите штангу с упоров и выжмите ее вверх. В верхней точке руки выпрямлены (но не заблокированы в локтях), а гриф штанги находится строго над серединой груди. Это и есть исходное положение. Если вес штанги внушительный, снимайте ее с упоров только с помощью партнера. Делая глубокий вдох, опустите штангу к нижней части груди. Как только гриф коснется груди, задержите дыхание и мощно выжмите штангу вверх (причем не строго вверх, а слегка по диагонали, по направлению к стойкам, так, чтобы в верхней точке гриф оказался точно над серединой груди). Делайте выдох только после того, как преодолете самый сложный участок подъема штанги. В верхней точке (руки выпрямлены) сделайте паузу и еще сильнее напрягите грудь. Опускайте штангу в медленном или умеренном

темпе; жмите штангу от груди в умеренном или быстром темпе. Не делайте паузу в нижней точке: едва штанга коснулась груди, тут же жмите ее вверх.

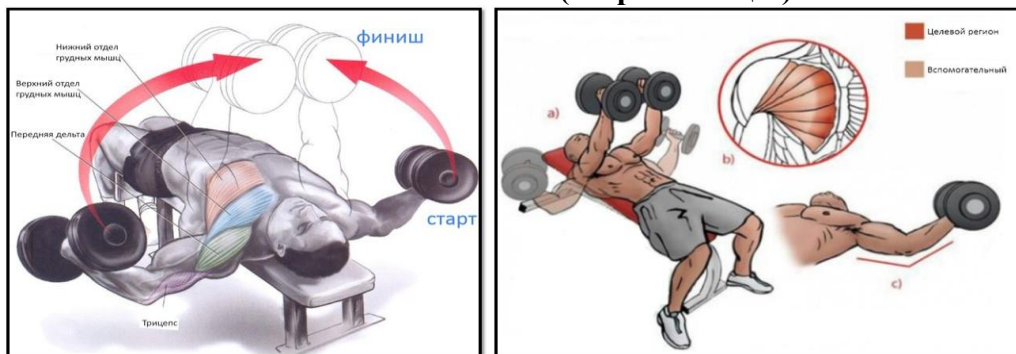
Жим на скамье с наклоном вверх (базовое)



Техника

Поднимите спинку скамьи на 30—45° по отношению к горизонтали. Лягте на скамью, поставьте ступни шире плеч и упритесь ими в пол. Бедра, плечи и голова прижаты к скамье. Возьмитесь за штангу хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть больше ширины плеч. Снимите штангу с упоров и плавно опустите ее к верхней части груди. Сделайте вдох и, задержав дыхание, выжмите штангу вверх. Локти все время смотрят в стороны. Выдохните только тогда, когда преодолеете самый сложный участок подъема или, когда достигните верхнюю точку (руки полностью выпрямлены, но не заблокированы в локтях). В верхней точке сделайте паузу и дополнительным усилием еще сильнее напрягите мышцы груди. Вдохните и, задержав дыхание, плавно опустите гриф к верхней части груди, и как только коснетесь ее грифом, тут же поменяйте направление движения и выжмите штангу вверх.

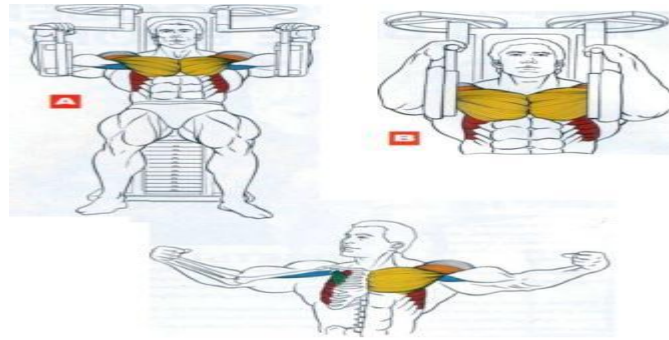
Разводка гантелей лежа на наклонной скамье(закрепляющее).



Техника

Возьмите в руки гантели подходящего веса, сядьте на горизонтальную скамью, а затем, ложась, закиньте их себе на грудь с помощью коленей (или просто попросите подать партнера, сверху). Стартовая позиция – гантели нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга) находятся вверху на слегка подсогнутых руках, ноги жестко уперты в пол, в пояснице прогиб. Медленно (на вдохе) разведите гантели в стороны (в нижней точке почувствуете растяжение) по широкой дуге, описывая в воздухе полукруг. Как только гантели достигнут уровня груди (или чуть ниже), сожмите грудные, сводя руки назад по той же траектории, выдохните. Задержитесь на секунду в верхней точке (не позволяя гантелям соприкасаться) и снова медленно повторите движение заданное количество раз.

Сведение рук в тренажере ПЕК-ДЕК (закрепляющее).



Техника

Отрегулируйте высоту сиденья (и/или рукояток) тренажера ПЕК – ДЕК так, чтобы, когда вы возьметесь за рукоятки, верхние части рук оказались на одном уровне с плечами, а предплечья и локти плотно прижались к мягким упорным подушкам для рук. Сядьте ровно и прижмитесь спиной и головой к спинке тренажера. Поставьте ноги шире плеч так, чтобы ступни оказались строго под коленями (угол в коленях прямой). Сделайте вдох и, задержав дыхание, сведите упоры для рук перед грудью. Сделайте выдох, когда преодолеете самый трудный участок движения. Как только сведете локти максимально близко (верхняя точка упражнения), на 1—2 секунды сделайте паузу и постарайтесь еще сильнее напрячь мышцы груди. Чуть-чуть расслабьте мышцы груди и позвольте рукояткам плавно развести локти до тех пор, пока они не окажутся на одной линии с плечами или же чуть за спиной (нижняя точка). Достигнув нижнюю точку, остановитесь и вновь сведите локти. Не разводите локти за линию плеч, если ваш плечевой сустав недостаточно гибкий или же если мышцы груди слабые и неэластичные. Отведение локтей за спину создает чрезмерную нагрузку на плечевой сустав и чревато травмой. Чтобы не повредить плечевой сустав и, вместе с тем, максимально нагрузить мышцы груди, ни в коем случае не расслабляйте их в негативной фазе (когда вы разводите локти и возвращаетесь в нижнюю точку упражнения). Вдох и задержка дыхания во время сведения укрепляет положение торса и увеличивает силу. Держите спину плотно прижатой к спинке тренажера. Это стабилизирует торс и придает силы мышцам груди

Сведение рук в кроссовере через верхние блоки (закрепляющее).

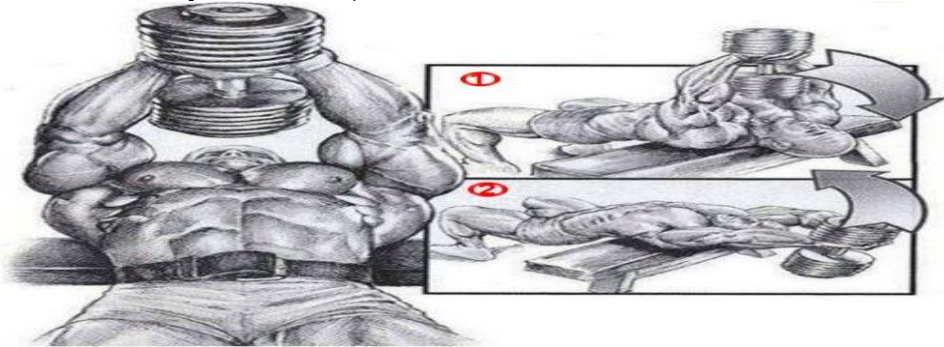


Техника

Прикрепите D-образные рукоятки к троссам кроссовера, проходящим через верхние блоки, и возьмитесь за них хватом сверху. Станьте точно посередине между стойками кроссовера и сделайте небольшой шаг вперед одной ногой. Это придаст телу более устойчивое положение. Сохраняя естественный изгиб позвоночника (ягодицы слегка отведены назад, грудь — «колесом»), немного, на 15—30°, наклоните торс вперед. Максимально разведите руки в стороны и слегка опустите их вниз так, чтобы грузы оторвались от упоров, а локти оказались почти на одном уровне с плечами. Чуть согните руки в локтях и разверните кисти ладонями к полу. Локтевой сустав и запястье зафиксированы в этом положении до конца сета. Все движение происходит только в плечевом суставе. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, сведите рукоятки перед

торсом до касания друг с другом или даже больше (скрещивая руки). Как только сведете рукоятки вместе, выдохните и постарайтесь напрячь грудь как можно сильнее. Ваша задача удержать пиковое сокращение мышц хотя бы на секунду. Затем плавно вернитесь в исходное положение (локти на уровне плеч). Выполняя упражнение на прямых руках, вы рискуете повредить локтевые суставы. Если, возвращаясь в исходное положение, вы выпрямляете руки, в работу активно включаются трицепсы и нагрузка на мышцы груди уменьшается. Это свидетельствует о том, что выбранный вес слишком тяжелый. Сохраняйте неподвижное положение торса на протяжении всего упражнения. Наклоняясь вперед, чтобы помочь себе всем телом свести рукоятки, вы снимаете нагрузку с груди. Сводите рукоятки по широкой дуге на уровне грудной клетки. Представьте, что вы обнимаете большое дерево. При этом фокус нагрузки нацелен точно на середину груди. Если сводить руки высоко (на уровне головы), то острее атаки смещается на верх груди и передние дельты. Чем ниже вы сводите руки (ниже груди) или чем меньше наклонили торс, тем сильнее сокращается низ большой грудной мышцы. Задержка дыхания во время позитивной фазы упражнения (сведения рук перед грудью) облегчает удержание тела в неподвижном состоянии и увеличивает вашу силу. Не стоит напрягать спину и держать плечи отведенными назад. Тем самым вы исключаете из работы переднюю зубчатую мышцу, которая тянет нижний край лопатки вперед и кнаружи, что возможно лишь при пронации плеча (повороте его внутрь, к груди вокруг вертикальной оси). Отсюда вывод: сводя рукоятки перед грудью, скругляйте (пронируйте) плечи.

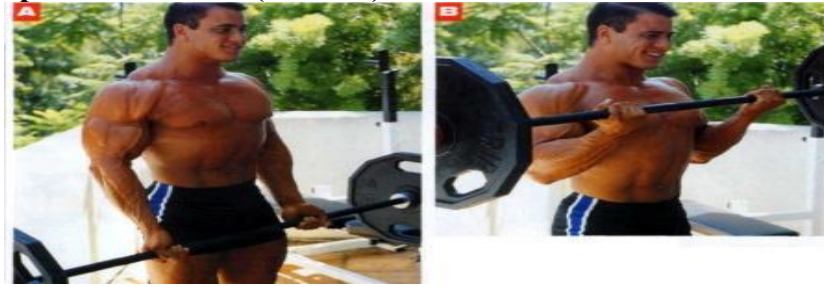
Полувер с гантелей (закрепляющее).



Возьмите гантель (для начала не более 10 кг), поставьте ее на скамью, а сами лягте перпендикулярно ей. У вас должно получиться нечто мостика, где одной опорной точкой выступают Ваши ноги под углом чуть меньше 90 градусов, а другой служит верх спины (только плечи). Поднимите гантель и поставьте ее себе на грудь. Далее захватите ее двумя руками (жестко в замок) под верхнюю часть и выведите на почти прямых руках над грудью. В таком положении таз находится ниже плечевого пояса и больше нагрузки идет на широчайшие мышцы спины. Движение начните с отведения гантели из ИП за голову. Локти слегка подгоните, снаряд опускайте по дуге как можно ниже, одновременно делайте глубокий вдох. Как только почувствуете максимальное растяжение широчайших, сразу же плавно поднимите гантель по той же траектории, делая выдох на усилии. Не стоит опускать/поднимать бедра с опусканием веса, они должны быть неподвижны на протяжении всего движения.

2.2 Бицепс:

Бицепс стоя с прямой штангой (базовое).



Техника

Станьте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. Ступни расположены почти параллельно, носки направлены чуть в стороны. Возьмите штангу хватом снизу (ладони смотрят вверх) на ширине плеч. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите штангу к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, сгибая руки в локтях, поднимите штангу до уровня верха груди. Во время подъема штанги не двигайте локтями, держите их по бокам туловища и не сгибайте руки в запястьях. Как только кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу, выдохните и еще сильнее напрягите бицепсы. Плавно опустите штангу вниз, но не разгибайте руки полностью (не блокируйте локтевой сустав).

Во время всего движения не наклоняйте торс ни вперед, ни назад. Держите правильную осанку. Отрабатывайте подъемы хватом снизу для увеличения объемов бицепсов (при таком хвате одинаково сильно сокращаются как бицепс, так и плечевая мышца). При хвате сверху (ладони смотрят вниз) львиная доля нагрузки смещается с бицепса на плечевую мышцу и предплечья. Используйте этот хват, чтобы поднять пик бицепса.

Держите туловище выпрямленным и не раскачивайтесь. Все движение сосредоточено только в локтевом суставе. Остальные части тела неподвижны. Поднимая или отводя плечи назад, вы снимаете нагрузку с бицепсов и рискуете заработать травму позвоночника. Зафиксируйте локти по бокам туловища и не двигайте ими. Направляя локти вперед во время подъема штанги, вы ослабляете нагрузку на верхнюю часть бицепса, и вам не удастся достичь «пикового» сокращения в верхней точке. Не используйте слишком тяжелый вес, иначе вам придется толкать штангу бедрами в начале подъема, чтобы сдвинуть вес с мертвой точки. Это не только снизит нагрузку на бицепс, но и приведет к травме поясницы. Кроме того, очень тяжелая штанга сокращает амплитуду движения, не позволяя вам полностью растянуть бицепс в нижней точке (это допустимо только тогда, когда вы хотите поднять пик бицепса). Во всех остальных случаях выполняйте подъемы по полной амплитуде (особенно при работе на массу).

Подъем «W» образной штанги стоя (базовое).



Техника

Снарядите штангу и возьмите ее хватом на ширине плеч, ноги поставьте также. Встаньте ровно и слегка подгоните колени. Ладони должны быть обращены вперед, а локти находятся вблизи туловища. статически напрягите мышцы брюшного пресса. Это Ваше исходное положение. Удерживая плечи в неподвижной позиции, начните поднимать вес вверх (скручивать его вперед) только за счет движения предплечий и тягового усилия бицепсов. Продолжайте движение до тех пор, пока бицепсы полностью не сократятся, и штанга не окажется на уровне плеч. Задержитесь на 1-2 счета в конечной точке амплитуды. Техника дыхания — при опускании снаряда вдох, при подъеме – выдох. Медленно и подконтрольно верните штангу в ИП. Повторите заданное количество раз.

Подъем кривой штанги на бицепс в скамье СКОТТА(базовое).



Техника

Выполнять упражнение можно как сидя, так и стоя. Главное — отрегулируйте высоту пюпитра (наклонной подставки для верхней части рук) так, чтобы при подъеме штанги туловище было всегда выпрямленным, а торс находился в вертикальном и устойчивом положении. Возьмите кривую штангу (ее гриф напоминает букву «W») или гантель хватом снизу. Сядьте в скамью Скотта и плотно прижмите верхнюю часть рук (трицепсы) к пюпитру. Опустите штангу и чуть-чуть согните руки в локтях.

Локти располагаются на пюпитре, ближе к нижнему краю и должны всегда оставаться неподвижными. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и поднимите штангу вверх. Как только предплечья примут вертикальное положение, сделайте выдох, остановитесь на мгновение и еще сильнее напрягите бицепсы.

Плавно опускайте штангу до тех пор, пока руки почти полностью выпрямятся.

Сделайте небольшую паузу и приступайте к следующему повторению. На протяжении всего сета следите, чтобы верхняя часть рук была всегда плотно прижата к пюпитру. Это снимет нагрузку с локтевых суставов и направит ее на бицепсы. Чтобы не травмировать локтевые суставы, убедитесь, что, разгибая руки, вы не третесь локтями о швы пюпитра и он набит достаточно плотно. В нижней точке не разгибайте руки до самого конца. Иначе рискуете травмировать не только локти, но и связки бицепсов. Задерживайте дыхание во время подъема штанги. Это помогает держать правильную осанку и позволяет развить более мощное усилие бицепсов. Тело всегда должно находиться в устойчивом и неподвижном положении. Некомфортное и/или неустойчивое положение не только снижает эффективность упражнения, но и чревато травмами. Используйте скамью Скотта, которая позволяет выполнять подъемы стоя, а не сидя. Чтобы нагрузить бицепсы по максимуму, примените такой прием: дойдя до самой тяжелой точки подъема (когда в локтевом суставе образовался прямой угол), остановитесь на 1—2 секунды, еще сильнее напрягите бицепсы и продолжайте подъем до тех пор, пока

Бицепс стоя с гантелями попеременно «молоток» (закрепляющее).



Техника

Возьмите гантели в обе руки нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга). Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите гантели к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепс и поднимите одну из гантелей к плечу. Локти неподвижны и находятся по бокам туловища. Не выдвигайте их вперед. Как только кисть окажется на уровне верха груди, остановитесь на 1—2 секунды, еще сильнее напрягите бицепс и предплечье. Выдыхая, плавно опустите гантель. В нижней точке сделайте паузу и выполните подъем другой гантели. Это и есть одно повторение. Следите, чтобы все время верхняя часть руки (от локтя до плеча) оставалась неподвижной и занимала вертикальное положение. Выдвигая локти вперед, чтобы облегчить подъем, вы просто «воруете» нагрузку у бицепсов. Тело должно быть зафиксировано в вертикальном положении. Не отклоняйтесь назад и не выдвигайте таз вперед, помогая всем телом сдвинуть гантель с мертвой точки в самом начале подъема. Лучше возьмите более легкие гантели. Помните, в первую очередь — правильная форма движения, а уже потом вес нагрузки. Не сгибайте и не поворачивайте кисти в запястьях. Ладони всегда направлены друг на друга. Если во время подъема вы разворачиваете кисть так, что в верхней точке ладони смотрят вверх, то фокус нагрузки смещается с плечевой мышцы на бицепс. Разворачивая кисть в противоположную сторону (вверху ладонь направлена от тела), вы сильнее задействуете плечелучевую мышцу и круглый пронатор. Как вариант, можно поднимать обе гантели одновременно. Но в этом случае будьте внимательны — чем ближе к концу сета, тем сильнее усталость и больше искушение выталкивать гантели всем телом. Поэтому, как только почувствовали, что начали халтурить, сразу переходите на поочередные подъемы.

Бицепс сидя гантелей от колена (закрепляющее).



Техника

Руку необходимо разгибать до конца, максимально растягивая бицепс. Все движения необходимо делать плавно без раскачек. А вот в верхней точке необходимо максимально сократить бицепс. И сделать это можно только если в вы в конце движения развернете кисть максимально вверх. То есть так, чтобы мизинец оказался немного выше большого пальца. Край гантели при этом у вас должен упереться в грудь. Локоть необходимо упирать в бедро возле колена. То есть необходимо локоть отставить как можно дальше от туловища. Чтобы предплечье было параллельно линии плеч и груди. Внизу можно кисть разворачивать ладонью вовнутрь (к себе). Это дополнительно растянет бицепс. Упражнение нужно использовать только после базовых упражнений на бицепс в качестве «добивания». Если делать его само по себе, то эффекта оно не даст. Так как не растит ни силу, ни массу мышц.

Тяга вниз на тренажере для латеральных мышц (закрепляющее).

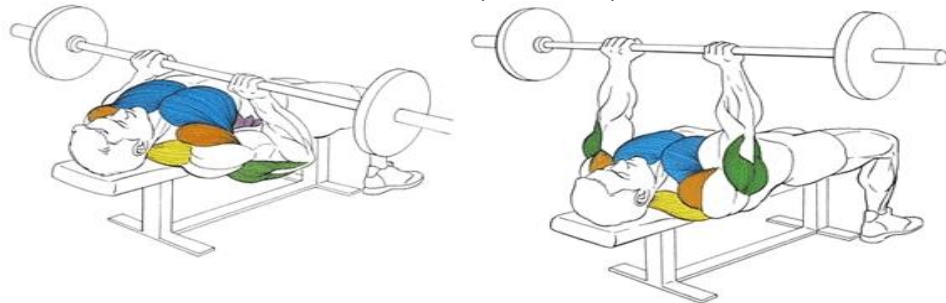


Техника

Сядьте на кресло тренажёра максимально близко к нижнему ограничителю, чтобы он касался вашей талии, что позволит создать хороший прогиб в грудном отделе, чувствуя работу широчайших. Возьмитесь за рукоятку обратным узким хватом, чтобы расстояние между ладонями составляло примерно 15 см, что позволит переложить нагрузку на бицепсы и нижний отдел латеральных. Вдохните и мощно подтяните рукоятку к верхней части груди, а не к подбородку или носу, что позволит сохранить прогиб и на полную силу включить двуглавые мышцы плеча и широчайшие. На фазе упражнения до пиковой точки задержите дыхание, что позволит сделать движение очень сильным. Сделайте секундную задержку в пиковой точке. Затем, удерживая сопротивление нагрузки, медленно выпрямите руки над головой, сделав выдох. Повторите движение.

2.3 Упражнения на развитие трицепса.

Французский жим лежа со штангой (базовое).



Техника

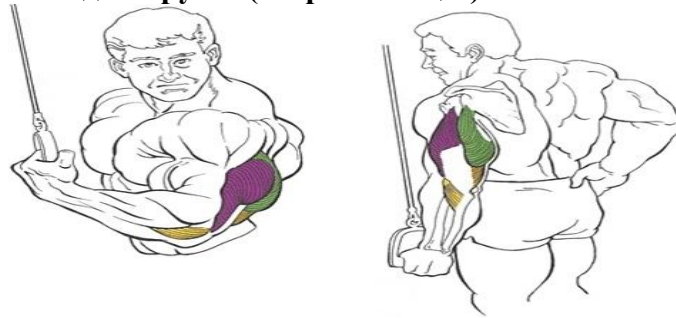
Лежа на скамье. Спина, лопатки и ягодицы плотно прижаты. Ноги стоят на полу, стопы плотно прижаты к поверхности пола. Скамья должна быть снабжена стойками. Можно работать в машине Смита или в силовой раме. Взять штангу. Хват прямой. Между ладонями расстояние в 2-3 кулака. Снять снаряд с упора и расположить его на вытянутых руках на уровне груди. На выдохе опустить штангу под грудные мышцы и, коснувшись тела, сразу же поднимите ее вверх. Когда руки полностью распрямятся, сделайте выдох. В верхнем положении можно сделать остановку и снова повторить упражнение.

Трицепс гантелей за голову (закрепляющее).



Можно выполнять жим гантели из-за головы сидя или стоя. Начнем с сидячего положения. Вам понадобится скамья с поддержкой для спины. Гантель берется двумя руками: большие пальцы обхватывают рукоять, а внутренняя часть диска упирается в ладони, которые направлены вверх. Часть руки от плеча до локтя находится рядом с головой и ориентирована перпендикулярно полу. Так выглядит исходное положение. На вдохе гантель медленно опускается за голову полукруговым движением до тех пор, когда предплечья прикоснутся к бицепсам, и на секунду задерживается в этом положении. При этом угол сгиба локтя должен быть не более 90 градусов. Важно, чтобы работали только предплечья, а рука от плеча до локтя оставалась неподвижной.

Трицепс на станке стоя одной рукой(закрепляющее).



Техника

Встать перед тренажером, чтобы рабочая рука располагалась параллельно торосу. Свободной рукой взяться за станину тренажера. Корпус немного наклонить вперед, а одноименную с рабочей рукой ногу отставить назад, чтобы она не мешала выполнять упражнение. Рукоять тренажера взять обратным хватом, чтобы ладонь была направлена в вашу сторону. Вдохнуть, задержать дыхание и потянуть рукоять вниз, полностью разгибая руку. В конечном положении сделать выдох, задержать руку и начать обратный ход. Возвращая руку в исходное положение, не следует позволять грузу тянуть. Необходимо оказывать сопротивление. Это движение должно занимать в 2 раза больше времени, чем разгибание руки.

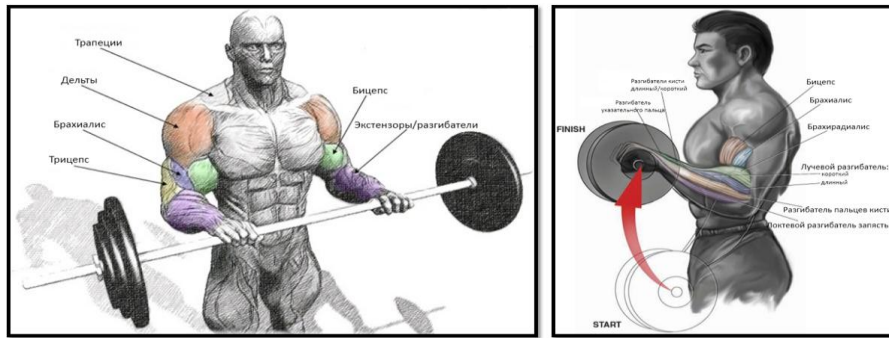
Трицепс на станке стоя двумя руками (закрепляющее).



Техника

Стоя, корпус слегка прогнут вперед. Взяться за рукоятку так, чтобы ладони были обращены к полу. Руки расположены в среднем положении. Локти плотно прижаты к телу. Подтянуть рукоятку к верхней части груди. С выдохом разогнуть руки, стараясь опустить рукоятку как можно ниже к бедрам. Задержаться в этом положении. Затем медленно согнуть руки, делая вдох и возвращая рукоятку в исходное положение. Это движение должно выполняться в 2 раза медленнее.

Тяга штанги обратный хват (закрепляющее).



Техника

Возьмите гриф пронированным обратным хватом (ладони обращены вниз). Встаньте строго вертикально, удерживайте штангу внизу на ширине плеч и расположите локти близко к корпусу. Это Ваша исходная позиция. Вдохните и на выдохе, удерживая плечи неподвижными (только за счет мышц предплечий), поднимите штангу вверх и медленно опускайте. Повторите заданное количество раз.

2.4 Упражнения на развитие плеч.

Жим штанги сидя из-за головы (базовое)



Техника

Поднимаете штангу с пола, до уровня груди (возможны и другие варианты и о них чуть ниже), затем садитесь на скамью, делаете глубокий вдох и выжимаете вес вверх, напрягая при этом дельтовидные мышцы. Спина должна оставаться ровной, никакой сутулости или сильного прогиба в пояснице. После того, как выжали штангу вверх, постарайтесь задержаться в данном положении на 0,5-1 секунду, после чего, медленно выдыхайте и опускайте вес за голову, в исходное положение. Опустив штангу за голову, постарайтесь задержаться в этом положении, на пару секунд, после чего повторите, снова, упражнение. И так продолжаете повторять необходимое количество раз(повторов) и подходов.

Жим гантелей сидя на скамье (закрепляющее).

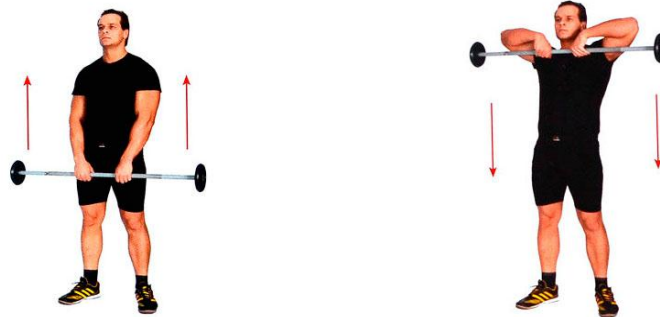


Техника

Локтевые суставы должны располагаться строго под кистями на протяжении выполнения всего движения. Благодаря этому спортивный снаряд будет перемещаться по дуге, слегка

сблизившись в крайней верхней точке траектории. Выполняется жим одновременно двумя руками. При движении рук вверх делается выдох, а при обратном – вдох. Разворачивать кисти рук не следует. В начальном положении руки должны располагаться так же, как если бы держали гриф, только не впереди себя, а около плеч. Локтевые суставы не должны выдвигаться вперед, спина должна оставаться ровной. Руки должны перемещаться в одной плоскости. Достигнув крайней верхней точки, следует сделать маленькую паузу.

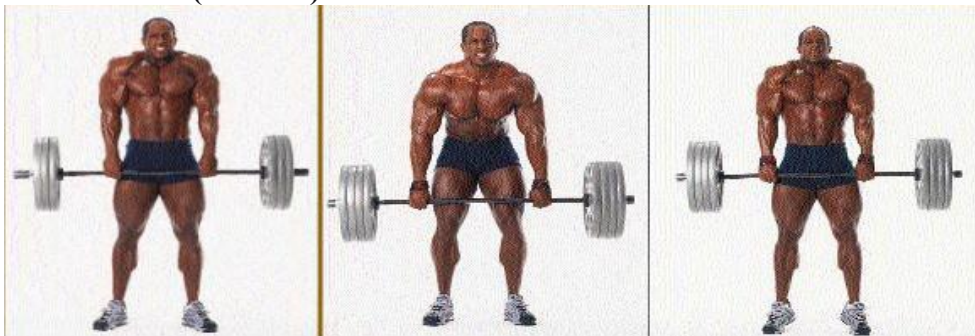
Тяга штанги к подбородку узким хватом (базовое).



Техника

Встаньте прямо. Возьмите штангу хватом сверху. Сделав вдох, тяните штангу вверх, максимально сокращая боковые мышцы плеч и «трапеции». Гриф должен двигаться строго вертикально, а локти должны «смотреть» в стороны. Положение торса также должно быть строго вертикальным. При малейшем наклоне вперед нагрузка с боковых дельтоидов перейдет на передние. В верхней точке гриф штанги должен легко касаться подбородка, локти должны быть выше плеч, а тренируемые мышцы («трапеции» и средние головки плеч) максимально напряжены. На протяжении всего подхода, смотрите прямо, не откидывая голову назад, и не наклоняя ее вниз. Малейший изгиб шейного отдела позвоночника «разгрузит» тренируемые мышцы, что сведет пользу упражнения к минимуму.

Трапеция со штангой (базовое).

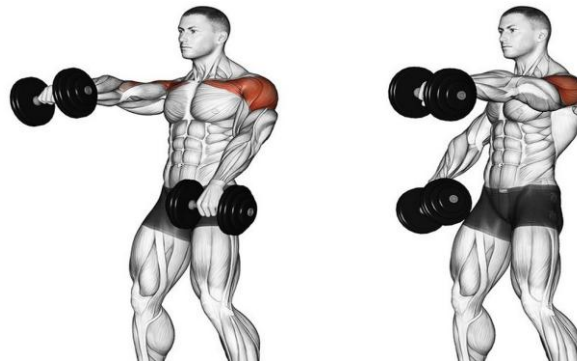


Техника

Подойдите к штанге, поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Это будет исходное положение. Прямым хватом (сверху) снимите гриф со стоек, удерживая расстояние между ладонями немного шире ширины плеч. Если штанга изначально находится на полу, поднимите ее при помощи становой мертвой тяги. Став прямо, выпрямитесь, расправьте плечи, немного прогнитесь в пояснице, выставьте грудь вперед. Поднимите подбородок до параллели с полом и взгляд направьте прямо. Сделайте вдох, задержите дыхание и без наклонов вперед или назад, не сгибая руки в локтях, поднимите плечи как можно выше по направлению к ушам. Представьте, что вы просто пожимаете плечами, ни зная ответ на задаваемый вопрос. В верхней точке выдохните и выдержите небольшую двухсекундную паузу и возвратитесь в исходное положение. Опустите плечи предельно низко, насколько это возможно без движения других частей тела. В конечной

точке амплитуды мышцы должны быть максимально напряжены. Плавными движениями повторите упражнение необходимое количество подходов

Фронтальные подъёмы рук с гантелями (закрепляющие).



Техника

Подберите адекватные по весу гантели и возьмите их хватом сверху. Опустите руки до уровня бедер, но не касайтесь гантелями друг друга и не разгибайте руки полностью в нижней точке. Ноги поставьте на ширине плеч, туловище держите ровно. Это ваше исходное положение. Сделайте вдох и, при сохранении туловища неподвижным, поднимете левую гантель перед собой с небольшим изгибом в локте. Как только минуете линию уровня плеч, выдохните и задержитесь в верхней точке траектории. Затем медленно опустите гантель вниз в ИП и проделайте тоже самое для правой руки. Выполните заданное количество повторений.

2.5 Упражнения на развитие ног.

Приседание со штангой (базовое).



Техника

Держите спину прямой и, медленно (на вдохе) сгибая колени и бедра, начните приседать, как будто садитесь на невидимый стул. Продолжайте уходить вниз, пока угол между верхней частью ноги и икрами не станет чуть меньше 90 градусов. Начните подниматься на выдохе, отталкиваясь пятками от пола. Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите заданное количество повторений.

Подъём на носки со штангой (базовое).



Техника

Снимите штангу со стоек также как при приседаниях. Сбалансируйте ее в начальном положении — на плечах или на груди. Сделайте выдох и усилием голени поднимите пятки настолько высоко, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на протяжении пары секунд для создания максимального напряжения в икрах. Вдохните и опустите тело вниз, касаясь пятками пола. Задержка дыхания необходима для того чтобы удержать спину прямой. Выполните упражнение медленно без рывков необходимое количество повторений.

Выпады со штангой на плечах (базовое).



Техника

Положите штангу на плечи, взявшись чуть шире плеч. Если она тяжелая, используйте силовую раму — снимите её со стоек, «поднырнув» под гриф, схватитесь пошире плеч и распрямитесь. Встаньте одна нога перед другой. На вдохе опускайте таз. При этом стоящая впереди нога сгибается в колене до угла 90 градусов (можно и ниже), колено той, что осталось сзади, стремится к полу, но не касается его. Спину при этом держите, допускается лишь небольшой наклон вперед. Задержитесь в нижней точке на долю секунды, задержите дыхание. Поднимайте таз в исходное положение на задержке дыхания, выдыхайте, когда пройдете мертвую точку.

Разгибание ног на станке(закрепляющее).



Техника

Во-первых, прежде чем садиться на тренажер и выполнять разгибания, нужно его (тренажер) правильно отрегулировать и собственно занять за ним правильное положение! Что я имею ввиду? первым делом, поставьте (выставьте) отягощение (с которым вы будете работать), жизненно важно для ваших коленных суставов начинать с маленького веса (поставьте совсем чуть-чуть, потом следующий подход добавьте ещё веса, потом ещё и ещё), следующий важный момент, это ваш таз (корпус) должен плотно на протяжении всего движения прижиматься к спинке тренажера (поэтому отрегулируйте спинку скамьи тренажера до самого верха, так что бы вы сели и прижались спиной к скамье), после чего нужно отрегулировать ВАЛИК (или планка, кто как называет) по высоте (который находится у вас на ногах внизу, с помощью его вы делаете разгибания), так вот, валик должен быть расположен (во время выполнения разгибаний) низко почти возле верхней части стопы (у некоторых людей он находится высоко, прямо аж на голени, это не правильно, так быть не должно), и в третьих, ваши руки должны держаться за рукоятки тренажера (для стабилизации тела).

Сгибание ног на станке (закрепляющее).



Техника

Ложиться надо так, чтобы колени не упирались в подставку, а немного свешивались. Так более безопасно для них. Валик устанавливаем так, чтобы он упирался в щиколотку, ближе к пятке. Чем длиннее рычаг, тем лучше. Сгибать ноги желательно до конца. Чтобы валик касался ягодиц. Разгибать же можно как до конца, так и оставляя небольшой угол в колене. Если в верхней фазе движения вы будете немного колени отрывать от спинки, то немного повысите эффективность упражнения. Так будут включаться в работу ягодицы, и будет сильнее сокращаться задняя поверхность бедра. Это упражнение не является базовым. Чтобы «добить» заднюю поверхность бедра.

Подъём на носки на тренажере (закрепляющее).



Техника

Разместите плечи под специальными валиками и встаньте на платформу носками ног (пальцы ног должны быть направлены вперед, а стопы — параллельны друг другу). Тело держите ровно, а колени слегка согнутыми. Это будет Ваше исходное положение. Совет: высота платформы должна быть такой, чтобы, опустившись пятками вниз, вы не касались пола. На выдохе, медленно поднимитесь на носки как можно выше и задержитесь в этом положении в течение секунды. Во время подъема работайте голеностопными суставами и напрягайте икроножные мышцы. На вдохе, медленно опуститесь как можно ниже, также работая только голеностопным суставом. Как только Вы почувствуете растягивание икроножных мышц, начинайте подъем. Сделайте необходимое число повторов.

2.6 Упражнения на развитие спины.

Становая тяга со штангой (базовая).



Техника

Встаньте прямо и расположите ноги и гриф правильно по отношению друг к другу. Держите руки по швам в выпрямленном положении, чтобы, опустившись прямо Вы смогли взяться за гриф. Мощно вдохните и задержите дыхание. Зафиксируйте спину (поясница прогнута и напряжена) и подконтрольно опуститесь вниз до касания Ваших рук со штангой. Опускание вниз происходит за счет сгибания коленей и отведения таза назад, при этом центр тяжести проходит через пятки. При таком опускании без веса – ваша задача взяться за штангу правильно сразу же с первого раза, чтобы не потерять напряжение мышц корпуса. В нижней точке таз должен оказаться намного ниже Ваших плечей, за счет сгибания ног. Гриф слегка касается голени. Подъем осуществляется за счет мышц ног и спины, и никак иначе. На рисунке ниже первая позиция показывает, что таз слишком опущен, позиция вторая — таз сильно приподнят и Вас клонит вперед, третья позиция — оптимальное положение. Если Вы попытаетесь поднять вес за счет силы только ног, таз поднимется высоко, ноги окажутся выпрямленными, что превратится в опасный вариант мертвой тяги, где перегружены окажутся мышцы спины. Если же, наоборот, Вы попытаетесь разогнуться за счет силы спины, то есть риск чудовищно нагрузить поясницу и не вытянуть вес, если только он не совсем маленький

Тяга штанги к поясу в наклоне(базовое).



Техника

Снарядите штангу весом и поставьте ее на пол. Согните ноги в коленях и подайте торс вперед, сохраняя спину прямой и почти параллельной полу. Взгляд направьте вперед. Руки должны нависать над снарядом и быть перпендикулярны полу и туловищу. Хват – чуть шире плеч. Это стартовая позиция. Сохраняя туловище неподвижным, выдохните и подтяните штангу к себе (к середине живота). Локти держите близко к корпусу и используйте только силу предплечий, чтобы удержать вес. В верхней позиции сожмите мышцы спины, удерживая пиковое сокращение на 1-2 секунды. Вдохните и медленно подконтрольно опустите штангу в исходное положение. Повторите процедуру заданное количество повторений.

Тяга к поясу на тренажере широким хватом (закрепляющее).



Техника

Начальное положение: сидя в тренажере, ноги поставлены на фронтальную платформу, колени слегка согнуты, но не зафиксированы. Потянитесь вперед, чтобы взять рукоятку блока, сохраняя при этом естественную округлость спины и не пытаясь максимально выпрямиться.

Тяните вес на себя прямыми руками. Остановитесь в точке, когда угол между торсом и ногами будет примерно 90 градусов; затем, выставляя грудь вперед, немного прогните спину в области поясницы. Вы должны ощущать напряжение в широчайших мышцах спины. Сохраняя положение торса максимально неподвижным и стараясь не отклоняться назад, на вдохе медленно подтяните рукоятку по направлению к поясу вплоть до касания ею живота. При движении распрямляйте спину, отводя плечи назад и выставляя грудь вперед. Совершая движение, прогибайте поясницу и сводите лопатки вместе до ощущения довольно сильного «сжатия» мышц верхней части спины. Задержитесь на несколько секунд в таком положении, а затем медленно, на выдохе, вернитесь в начальное.

Тяга гантели от пола в наклоне (закрепляющее).



Техника

Возьмите гантель с комфортной шириной ручки. Подойдите к горизонтальной скамье. Водрузите правую ногу (колени и голень) на конец скамьи, чтобы стопа слегка свисала. Возьмите гантель в левую руку (нейтральный хват). Наклоните туловище вперед (до параллели с полом) и обопритесь правой рукой впереди себя. Спина ровная, правая рука и нога находятся на скамье, в левой руке гантель в растянутом положении, левая нога находится рядом со скамьей и чуть сзади ее конца. Это исходная стартовая позиция. Начните медленно тянуть гантель вверх и слегка назад (к низу живота), сохраняя при этом руку близко к корпусу. Приведите гантель к низу живота, оставляя корпус в неподвижном положении и выдохните. Сконцентрируйтесь на сжатии мышц спины/лопаток, как только достигнете полного сокращения. Опустите гантель прямо вниз в исходное положение. Вдохните, как только выполните этот шаг. Повторите заданное количество раз. Перейдите на другую сторону и повторите для правой руки.

Широчайшие мышцы на станке за голову (закрепляющее).



Техника

Сядьте максимально близко к тренажеру, чтобы при тяге блока вниз, тросик опускался ровно по диагонали, а не двигался под углом. Возьмите гриф блока в руки достаточно широко, прогните спину в пояснице и сведите лопатки, развернув немного под углом вниз. Опустите голову немного вниз, но так, чтобы Вам было легко дышать, а ноги должны быть зафиксированы, чтобы Вы могли сфокусироваться на работе мышц. Медленно притяните гриф к верхней части затылка, сводя лопатки вместе и отводя локоть вниз и немного за спину. Подконтрольно разогните руки, причем полностью, но разгибание происходит только в локте, а плечо остается в одном и том же положении, Вы не должны тянуться им вверх.

Пресс на станке (закрепляющее).



Техника

Подъемы корпуса на наклонной скамье. Для упражнения необходимо лечь на скамью, восстановить дыхание и на выдохе начинайте поднимать корпус до тех пор, пока между скамьей и Вашим корпусом не образуется угол в 90 градусов, не больше. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не делайте рывков и не старайтесь увеличивать темп выполнения упражнения, руки держите за головой, разведя локти в стороны. При

выполнении не прижимайте подбородок к груди. Для регулировки сложности меняйте угол наклона скамьи.

Косой пресс.



Техника

Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч, а руки в замке заведите за голову. Наклонитесь влево, попытавшись коснуться локтем колена, плавно вернитесь в исходное положение. Теперь выполните наклон вправо и вновь вернитесь в начальную точку. При работе с весом возьмите в руки гантель и заведите ее также за голову.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Общая площадь помещения – 95 кв.м, зал площадь – 50 кв.м (одновременно может заниматься 10 человек) – оборудован современной вытяжкой, имеется душевая кабина, кабинет, раздевалка, куллер для соблюдения питьевого режима.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

№	Название.	Дата.	Кол-во.
1.	Тренажер «Баттерфляй» Б/У	1992 г.	1 шт.
2.	Тренажер «Кроссовер» Б/У	1992 г.	1 шт.
3.	Тренажер «Голень машина» Б/У	1992г.	1 шт.
4.	Тренажер «Вертикальная тяга» Б/У	1992 г.	1 шт.
5.	Тренажер «Комбинированный для сгибания и разгибания ног» Б/У	1992 г.	1 шт.
6.	Тренажер «Горизонтальная тяга к поясу» Б/У	1992 г.	1 шт.
7.	Скамья «Жим сидя» Б/У	1992 г.	1 шт.
8.	Скамья «Жим лежа» Б/У	1992 г.	1 шт.
9.	Скамья «Скотта» Б/У	1992 г.	1 шт.
10.	Скамья «Универсальная» Б/У	1992 г.	1 шт.
11.	Скамья «Прессе» Б/У	1992 г.	1 шт.
12.	Стойка «Для приседания» Б/У	1992 г.	1 шт.
13.	Стойка «Для дисков» Б/У	1992 г.	1 шт.
14.	Стойка «Для дисков» Б/У	1992 г.	1 шт.
15.	Стойка «Для гантелей» Б/У	1992 г.	1 шт.

16.	Штанга «прямая» с дисками Б/У (74,2 кг.)	1992 г.	1 шт.
17.	Штанга «прямая» с дисками Б/У (74,2 кг.)	1992 г.	1 шт.
18.	Штанга «прямая» с дисками (44,7 кг.)	2006 г.	1 шт.
19.	Штанга «прямая» с дисками Б/У (124,5 кг.)	1992 г.	1 шт.
20.	Штанга «прямая» с дисками Б/У (183 кг.)	1992 г.	1 шт.
21.	Штанга «W» с дисками Б/У (77,6 кг.)	1992 г.	1 шт.
22.	Штанга «W» с дисками (40,2 кг.)	2006 г.	1 шт.
23.	Гантель разборная 20,1 кг Б/У	1992г.	2 шт.
24.	Гантель литая 13 кг Б/У	1992г.	2 шт.
25.	Гантель литая 11 кг Б/У	1992г.	2 шт.
26.	Гантель литая 9 кг Б/У	1992г.	2 шт.
27.	Гантель литая 7 кг Б/У	1992г.	2 шт.
28.	Гантель литая 5 кг Б/У	1992г.	2 шт.
29.	Гриф гантельный разборный 2,1 кг	2006г.	2 шт.
30.	Гриф гантельный разборный 4,2 кг	1992г.	2 шт.
31.	Гиря литая Б/У	1992г.	1 шт.
32.	Скамья универсальная ENERGETICS	2006 г.	1 шт.
33.	Скамья универсальная TORNEO	2006 г.	1 шт.
34.	Тренажер универсальный WEIDER 9150	2006 г.	1 шт.
35.	Эллиптический тренажерTORNEO	2014г.	1 шт.
36.	Штанга прямая с дисками (17.5)	2010г.	1 шт.
37.	Степпер ENERGETICS	2005 г.	1 шт.
38.	ДСК серии «Карусель»	2011г.	1шт.
39.	Гантель разборная 32 кг.	2011г.	2шт.
40.	Гантель разборная 17 кг.	2013	2шт.
41.	Маты	1992	2шт.
42.	Скакалки	1992	2шт.

Информационное обеспечение: видео, фото.Видеокамера с проектором, ноутбук.

Кадровое обеспечение

Тренер – преподаватель **первой категории**, специалист по физической культуре и спорту.

Формы аттестации (контроля): тест, анкеты, компьютерный тест, индивидуальные сдача нормативов ГТО, смотр самостоятельной работы по разделу, соревнование, товарищеская встреча.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов:

аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчёт, поступление выпускников в профессиональные ОО по профилю, соревнование.

Оценочные материалы (*Приложение №2*).

Календарный учебный график (*Приложение №3*).

Методические материалы:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, дискуссионный.

Формы организации ОП: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации занятия: беседа, встреча, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, соревнование, тестирование, просмотр видеоматериалов.

Педагогические технологии обучения:

- здоровьесберегающая технология (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни);
- информационно-коммуникативная технология (позволяет воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.);
- деятельностьная технология (посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением);
- технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии спортивных способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).

Алгоритм учебного занятия – 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.

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

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, 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 занятия.

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 на дом.

Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример тренера - преподавателя секции.

Литература и пособия:

1. Арнольд Шварценеггер: «Энциклопедия современного бодибилдинга», 3 тома, М.: - 1993 г.
2. Боб Мак Камон: «Думай» - 1995 г.
3. Джо Вейдер: «Система строительства тела», М.: -1991 г.
4. Журнал «Спорт Калейдоскоп», № 14, 1998 г., стр. 21.
5. Регулян В. Ф.: «Стать сильнее сильного», Екатеринбург, -1993 г.
6. Совместные наблюдения с другими членами Спортклуба «Скиф» и проверка их на практике с 2000-2007 года.
7. Учебное пособие по базовой аэробике под ред. Л. В. Сидневой, Е. П. Алексеевой, М.: - 1996 г.
8. <http://fitseven.ru/myschtsy/atlas-uprajneyniy/jim-shtangi-leja>
9. <http://sportwiki.to>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
11. Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 1990 г.
12. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» М.-«Просвещение», 1990 г.
13. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников» М.-«Просвещение», 1991 г.
14. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов» Минск «Харвест», 2002 г.
15. Дж. Вейдер «Система строения тела» М.-Физкультура и спорт, 2004 г.
16. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». М.-Просвещение, 1986 г.
17. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс» М.-«Владос пресс» 2003 г.
18. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце» Сборник образовательных программ. Омск - 2002 г.
19. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011.
20. «Теория и методика физической культуры: Учебник» под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.
21. «Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы». Ковалько В.И., М., ВАКО, 2005.

Приложение №1

Нормативно-правовые основы разработки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Конвенция о правах ребенка. Резолюция 44/25 Ассамблеи ООН от 20.11.1989.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Увеличение отягощений должно быть на 20 %, чтобы решение было положительным.

Решение о переводе на новый уровень _____

Тренер - преподаватель Дмитриев А.В. _____

Дата _____

Контроль осуществляется в следующих формах:

- первичное обследование;
- тестирование физических качеств;
- тестирование теоретических знаний;
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- заключительное обследование;

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Таблица индивидуальных достижений.

Ф.И.О _____ № группы _____ Учебный год _____

Уровень	Личный вес		Жим лежа (кг)		Становая тяга (кг)		Приседание (кг)		
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	
Бицепс (см)		Грудь (см)		Спина (см)		Голень (см)		Бедро (см)	
В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце

Увеличение отягощений должно быть на 20 %, чтобы решение было положительным.

Решение о переводе на новый уровень _____

Тренер - преподаватель Дмитриев А.В. _____

Дата _____

Таблица критериев 1 года обучения.

Ф.И.О _____ № группы _____ 1 учебный год.

№	Название	МИН	НОРМ	МАХ
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	4	6	10
2.	Поднятие туловища лежа на спине кол-во за 1 мин.	30	36	47
3.	Увеличение начальных отягощений на упражнениях.	40%	45%	50%

Тренер - преподаватель Дмитриев А.В. _____
Дата _____

Таблица критериев 2-го учебного года.

Ф.И.О _____ № группы _____ 2 учебный год.

№	Название	МИН	НОРМ	МАХ
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	8	10	13
2.	Рывок гири 16 кг.	15	25	35
3.	Увеличение начальных отягощений на упражнениях.	40%	45%	50%

Тренер-преподаватель Дмитриев А.В. _____
Дата _____