

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шилинская средняя школа»
Сухобузимского района Красноярского края.**

ОФП

по курсу дополнительного образования на 2023-2024 учебный год

 2 часа в неделю. Всего 68 часов.

Утверждена приказом директора школы № 01-027-78 от 29.08.2023

Рассмотрена на заседании ШМО

протокол № 1 от 29.08.2023

Учитель: Тукиш И.Л.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе учебного материала взятого из учебника для инструкторов физической культуры по виду спорта «Тяжелая атлетика», а также из популярных журналов «Muscle & Fitness» «Бодибилдинг для начинающих», «Сила и красота» и учебников этого направления. Программа данного вида спорта предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи.

Цель занятий :

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности.

«Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Содержание учебного материала каждой темы соответствует системе научных знаний адаптированных к нашим учащимся. После теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

Содержание учебного плана строится на следующих принципах:

Рабочая программа предусматривает усвоение следующих **знаний** учащихся при занятиях в тренажерном зале:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
- 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- 4) Организация тренировочных циклов;
- 5) Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
- 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

№	ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
1	<p>Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения.</p> <p>Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье. • приседание со штангой на плечах. • становая тяга штанги. <p>Выполнять данные упражнения сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу.</p>
2	<p>В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье. • приседание со штангой на плечах. • становая тяга штанги. <p>Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу.</p>
3	<p>Выполнить норматив третьего спортивного разряда по силовому троеборью в своей весовой категории.</p>

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения
Межпредметные связи
1. Законы Ньютона
2. Энергия
3. Устойчивость равновесия тел
4. Сила и импульс
5. Работа мышц
6. Органы равновесия
7. Органы мышечного чувства
Атлетическая гимнастика
1. Обучать комплексу упражнений с гантелями
2. Физические упражнения локального воздействия:
– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);
– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);
– статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в вися на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;
– упражнения на тренажерах

Развитие двигательных качеств

1. Координационные способности:

– полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;

2. Силовые способности и силовую выносливость:

– лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);

– подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки);

– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;

– упражнения в висах и упорах (юноши);

– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);

– упражнения в висах и упорах (девушки);

– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)

3. Скоростно-силовых способностей:

– прыжки со скакалкой;

– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;

4. Гибкость:

– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;

– упражнения с партнером;

– в положении «мост» покачивания вперед и назад;

– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;

4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам
Самостоятельные занятия
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений
2. Комплексы атлетической гимнастики
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Распределение часов по основным разделам спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Колич-во часов.
1	Теоретическая подготовка: - история развития атлетической гимнастики (бодибилдинг) - построение программ силовой тренировки.(приложение №1) - представление о технике упражнений. - правила рационального питания в процессе силовой подготовки.	2
2	Общая физическая подготовка	22ч
3	Специальная физическая подготовка	46ч
	Всего:	68ч

Содержание курса «Атлетическая гимнастика»

Характеристика средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе в зависимости от вида спортивной подготовки.

№	Виды спортивной подготовки	Средства	Методы
1	Техническая подготовка	<p>Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении.</p> <p>Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).</p> <p>Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и</p>	Повторный Соревновательный

		теоретической подготовкой).	
2	Тактическая подготовка	<p>Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований.</p> <p>Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований.</p> <p>Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).</p>	соревновательный,
3	Общеспортивная подготовка.	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • силовой выносливости; • скоростной силы. <p>Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).</p> <p>Развитие силовой выносливости.</p> <p>Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.</p> <p>Освоение базовых упражнений атлета.</p> <p>Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).</p>	<p>Метод равномерного и повторного упражнения, методы развития силовой выносливости (интервальный интенсивный, интервальный экстенсивный).</p> <p>Метод комплексного развития силы.</p>

4	<p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед. 2. Лежа жим ногами. 3. Сидя разгибание ног на тренажере. 4. Лежа сгибание ног на тренажере. 5. Приседания со штангой «в ножницах». 6. В виси подъем ног макс. 7. Отжимания в упоре лежа. 8. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги. 9. Отжимания в упоре на брусьях 10. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны 11. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера 12. Лежа подъем туловища макс. 13. Стоя тяга штанги к подбородку. 14. Стоя в наклоне тяга штанги к груди. 15. Стоя сгибание рук со штангой. 16. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы. 17. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями. 18. Подтягивания на перекладине макс 	<p>Методы дифференцированного развития силы:</p> <p>многократных максимальных напряжений, многократных субмаксимальных напряжений, комбинированный метод. Метод компенсаторного ускорения и др.</p>
---	---	--	---

		(макс означает максимально возможное количество повторений). 19.Приседания со штангой на плечах. 20.Приседания на тренажере «Гак» 21.Лежа разгибание рук за голову (французский жим) 22.Подтягивания широким хватом макс. 23.Тяга становая. 24.Сидя сгибание рук со штангой в запястьях	
--	--	--	--

Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками

- 5.1. Установка на обязательное выполнение задания.
- 5.2. Развитие инициативы у школьника.
- 5.3. Ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- 5.4. Повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в Интернете.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Обязательная аудиторская нагрузка			Виды и типы занятий	Средства обучения	Самостоятельная работа	Календарные сроки изучения план/факт
		Всего	В том числе					
			теория	практика				
	Раздел 1. Теоретическая часть							
1	Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.		2	2	урок усвоения новых знаний, лекция	Инструкция по ТБ в тренажёрном зале	утренняя зарядка	
2	Тема 1.6. Обменные процессы в тканях организма и их развитие..		2	2	комбиниров-ый, лекция	учебное пособие"Основы знаний"	утренняя зарядка	
3	Раздел 2. Практическая часть				комбиниров-ый, лекция		утренняя зарядка	
	Тема 2.1. Общая физическая подготовка				комбиниров-ый, лекция	"	утренняя зарядка	

3	Тема 2.1.1.Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.				комбинирован-ый, лекция	учебное пособие"Основы знаний"	утренняя зарядка	
	Тема 2.1.2. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.			2	урок проверки знаний и умений	тестовые задания	утренняя зарядка	
4	Тема 2.1.3. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.			2				
5	Тема 2.1.4. Упражнения для мышц живота (сгибателей).			2				
6	Тема 2.1.5. Упражнения для мышц живота (сгибателей).			2	урок совершенствования умений и знаний, практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
7	Тема 2.1.6. Упражнения для мышц живота (сгибателей).			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
8	Тема 2.1.7. Упражнения для мышц спины (разгибателей)			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
9	Тема 2.1.8. Упражнения для мышц спины (разгибателей)			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	

10	Тема 2.1.9. Упражнения для мышц спины (разгибателей)			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
11	Тема 2.1.10. Упражнение для мышц стопы и голени.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
12	Тема 2.1.11. Упражнение для мышц стопы и голени.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
13	Тема 2.1.12. Упражнение для мышц стопы и голени.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
14	Тема 2.1.13. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
15	Тема 2.1.14. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
16	Тема 2.1.15. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.				практическое занятие		утренняя зарядка	
17	Тема 2.1.16. Упражнения для развития координационных способностей.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
18	Тема 2.1.17. Упражнения для развития координационных способностей.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	

19	Тема 2.1.18. Упражнения для развития координационных способностей.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
20	Тема 2.1.19 Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
21	Тема 2.1.20. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
22	Тема 2.1.21. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
23	Тема 2.1.22. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
24	Тема 2.1.23. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.				практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
25	Тема 2.1.24. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
26	Тема 2.1.25. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	1		2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
27	Тема 2.1.26. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
28	Тема 2.1.27. Выполнение упражнений с гантелями			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	

	на руки, плечевой пояс, грудь.							
29	Тема 2.1.28. Выполнение упражнений с гириями на спину, пресс, ноги.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
30	Тема 2.1.29. Выполнение упражнений с гириями на спину, пресс, ноги.			2	практическое занятие	гантели	утренняя зарядка	
31	Тема 2.1.30. Выполнение упражнений с гириями на спину, пресс, ноги.			2	практическое занятие	гантели	утренняя зарядка	
32	Тема 2.2.49. Упражнения на гибкость после тренировок.			2	практическое занятие	гантели	утренняя зарядка	
33	Тема 2.2.50. Упражнения на гибкость после тренировок.			2	практическое занятие	гири	утренняя зарядка	
34	Тема 2.2.51. Упражнения на гибкость после тренировок.			2	практическое занятие	гири	утренняя зарядка	
35	Тема 2.2.52. Упражнения на растяжку после тренировок.			2	практическое занятие	гири	утренняя зарядка	
36	Тема 2.2.53. Упражнения на растяжку после тренировок.			2	практическое занятие	велотренажёр	утренняя зарядка	
37	Тема 2.2.54. Упражнения на растяжку после тренировок.			2	практическое занятие	велотренажёр	утренняя зарядка	
38	Тема 2.3.50. Контрольные тесты.			2	практическое занятие	велотренажёр	утренняя зарядка	

	1. Поднимание гири 16 кг.							
39	Тема 2.3.51. Контрольные тесты. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		2	практическое занятие	велотренажёр	утренняя зарядка	
	Развитие мышечной массы (специальная физическая подготовка)			2	практическое занятие	велотренажёр	утренняя зарядка	
40	Тема 2.4.49. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).			2	практическое занятие	велотренажёр	утренняя зарядка	
41	Тема 2.4.50. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).			2	урок проверки знаний и умений	гири	утренняя зарядка	
42	Тема 2.4.51. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).			2	урок проверки знаний и умений		утренняя зарядка	
43		1						
44	Тема 2.4.53. Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).			2	урок совершенствования умений и знаний, практическое занятие		утренняя зарядка	

45	Тема 2.4.54. Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
46	Тема 2.4. 55.Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
47	Тема 2.4.56. Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
48	Тема 2.4.57. Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
49	Тема 2.4.58.Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
50	Тема 2.4.59. Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
51	Тема 2.4.60. Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
52	Тема 2.4.61. Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	

54	Тема 2.4.62. Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
55	Тема 2.4.63. Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
56	Тема 2.4.64. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).			2	практическое занятие			
57	Тема 2.4.65. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
58	Тема 2.4.66. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
59	Тема 2.4.67. Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	1		2	практическое занятие		утренняя зарядка	
60	Тема 2.4. 68. Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
61	Тема 2.4.69. Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
62	Тема 2.4. 70. Упражнения для развития мышечной			2	практическое занятие		утренняя зарядка	

	массы ног и плечевого пояса.							
63	Тема 2.4.71. Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
64	Тема 2.4.72. Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
65	Тема 2.4.73. Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
66	Тема 2.4.74. Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
67	Тема 2.4.75. Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	
68	Тема 2.4.76. Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).			2	практическое занятие		утренняя зарядка	