

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

ОФП

по курсу дополнительного образования на 2024-2025 учебный год

 2 часа в неделю. Всего 68 часов.

Утверждена приказом директора школы № 01-027-72/17 от 28.08.2024

Рассмотрена на заседании ШМО

протокол № 1 от 28.08.2024

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 закалывания 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 закалывание 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 соответствуют 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 брусках);
– статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусках; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусках 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 виса (юноши), из виса 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	Общесфизическая 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 висе 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>
---	---	--	---

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

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 гирями на спину, пресс, ноги.			2	практическое занятие	гимнастический коврик	утренняя зарядка	
30	Тема 2.1.29. Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.			2	практическое занятие	гантели	утренняя зарядка	
31	Тема 2.1.30. Выполнение упражнений с гирями 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	