

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8  
от «01» 08 2024г.

Утверждаю:  
Директор МОУ  
«Кировской СОШ»  
А.Ю. Шалаева  
Приказ № 88-08  
«01» 08 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП с элементами бодибилдинга»

Количество часов: всего – 102 ч., в неделю – 1 ч.

Возраст обучающихся: 14 - 18 лет

Плахов Евгений Александрович –  
педагог дополнительного образования

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3-13</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы. Учебный план	8
1.4.	Содержание учебного плана	12
1.5.	Планируемые результаты	13
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14-21</b>
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы контроля	20
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	21
<b>III</b>	<b>Список литературы</b>	<b>22</b>
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>23-28</b>
<b>П1</b>	Комплекс общеразвивающих разминочных упражнений (ОРУ)	<b>23</b>
<b>П2</b>	Силовой комплекс на различные группы мышц	<b>24</b>
<b>П3</b>	Распределение нагрузки при атлетической гимнастике	<b>27</b>

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами бодибилдинга» физкультурно - спортивной направленности реализуется в учреждении дополнительного образования за рамками муниципального задания.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

В настоящее время бодибилдинг пользуется большой популярностью в нашей стране. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития личности.

Необходимым условием жизни любого человека является двигательная активность. Если человек ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение, снижается продолжительность жизни. Бодибилдинг решает эти проблемы: физические упражнения восстанавливает нервную систему, помогают держать тело в тонусе; отвлекает от вредных привычек; наделяет способностью активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды; даёт эстетическое наслаждение от возросших возможностей своего тела, что способствует самоутверждению в жизни. Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Дополнительная общеразвивающая программа **актуальна**, так как предназначена, прежде всего, для укрепления здоровья, а также для всестороннего развития всей мускулатуры организма и коррекции фигуры.

**Новизна и инновационность программы** «ОФП с элементами бодибилдинга» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Бодибилдингом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Дополнительность программы** «ОФП с элементами бодибилдинга» по отношению к программам общего образования по физической культуре состоит в том, что она позволяет углубить общую физическую подготовку учащихся, которая предусмотрена на занятиях физической культуры, ее многоаспектный характер сводится к начальной специализации в ОФП с элементами бодибилдинга.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в «ОФП с элементами бодибилдинга». Занятия бодибилдингом улучшают работу дыхательной системы, эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует всестороннему гармоничному развитию организма.

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

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «ОФП с элементами бодибилдинга». Настоящая программа направлена не только на изучение техники бодибилдинга, но и на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся.

В программе просматриваются межпредметные связи с другими науками и дисциплинами: физикой (закон Ньютона, энергия, устойчивость равновесия тел, сила и импульс, органы равновесия), анатомией (строение человека, работа мышц, органы мышечного чувства), ОБЖ (первая медицинская помощь, безопасность труда).

Она имеет направленный спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

**Адресат программы.** Данная программа адресована учащимся от 18 лет, обладающие определенными возрастными и двигательными

особенностями (возможен прием учащихся, указанный возраст которых, будет, достигнут в течение учебного года).

Возраст от 16 до 29 лет принято считать молодежным, а от 30 до 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины) — зрелым.

В возрастном интервале 16—29 лет у человека сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий ОФП с элементами бодибилдинга и достижения в нем высоких спортивных результатов.

В возрастном интервале 30—60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются.

Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30—35 лет. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах.

После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

В молодом и зрелом возрасте рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже 2 раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера. Продолжительность занятия не должна превышать 2 ч для лиц молодого возраста и 1,5 ч для людей зрелого возраста. Следует отметить, что интенсивность занятий на начальном этапе не должна превышать 40—45% МПК.

Активные занятия почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным. Люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2—3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10—15 лет моложе себя.

Образовательный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью; целостное развитие физических, психических и морально-волевых качеств.

**Уровень освоения программы** - базовый.

**Объём программы:** 102 часа

**Срок освоения программы:** 3 года

**Форма обучения** – очная. Возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:** групповые; подгрупповые, индивидуальные (в рамках учебного времени). Основной формой обучения «ОФП с элементами бодибилдинга» являются теоретические, практические и комплексные занятия (в которые входит как теория, так и практика). По форме занятия самые разнообразные: беседы, игры, соревнования, сдача нормативов, зачёт. Возможно применением электронных и дистанционных образовательных технологий.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предназначена для учащихся, желающих заниматься бодибилдингом без учета физической подготовленности, поэтому прием в объединение ведется без предварительного отбора, но при персональном разрешении врача. Возраст обучающихся – от 14 лет.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учащиеся в процессе обучения по программе изучают особенности организации и проведения соревнований, работу судей и тренеров.

Особенности организации образовательного процесса отражают:

- региональные (муниципальные) особенности и традиции. Для осуществления образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами бодибилдинга» создана система форм и методов оптимальных для нашего региона.

- особенности форм проведения занятий - групповые.

Занятия ОФП с элементами бодибилдинга способствуют развитию высокой координации движений, выносливости и других физических качеств обучающихся, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно- мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ.

Данная программа имеет высокую степень адаптивности к условиям учреждений дополнительного образования, а именно: учебный план составлен с учетом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей учащихся.

Для решения задач общеразвивающей программы «ОФП с элементами бодибилдинга» используются следующие **методы и приемы:**

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (лекции и беседы);

- наглядный - показ тренера, фото и видео показ, (виды показа: целостный, фрагментарный);

- практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет и хлопок).

В процессе реализации программы используются следующие средства:

- основные - без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), с предметами (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);

- вспомогательные - спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки),

- восстановительные - психологические (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, само регуляция), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Учащиеся приобретают знания, накапливают умения, представляют результат тренировочной работы в соревнованиях, сдачах нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

**Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 45 мин. (15 мин. перерыв). При организации дистанционного обучения режим занятий: 2 раза в неделю по 2

часа (30 мин. онлайн-занятие и 30 минут перерыв, затем 30 мин. офлайн – занятие, 30 мин. перерыв).

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование разносторонней и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные задачи:**

- сформировать знания в области физической культуры, углубить знания отдельных тем и разделов физиологии спорта, методики тренировки атлетистов;
- освоить комплексы общеразвивающих упражнений; упражнений на укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- обучить методике составления комплексов ОРУ;
- обучить методике совершенствования осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- обучить основным принципам тяжелоатлетической системы тренировки;
- обучить технике упражнений с отягощением и на тренажерах;
- обучить основам правильного питания, закаливания организма, а также восстановительным процедурам после физических нагрузок;
- сформировать устойчивый интерес к атлетической гимнастике (бодибилдингу);
- сформировать культуру общения;
- сформировать навыки и культуру ЗОЖ.

##### **Развивающие задачи:**

- развивать двигательные качества;
- развивать силу, формировать пропорциональную фигуру;
- развивать и совершенствовать природные физические качества.

##### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать волевые качества, целеустремленность и ответственность;
- воспитывать у учащихся основные морально-волевые качества: уважение к окружающим, взаимопонимание, ответственность за свои поступки, дисциплинированность.

### **Содержание программы. Учебный план**

Содержание программы адаптировано к учащимся заявленной возрастной категории. В теоретической части происходит знакомство с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, объемом и интенсивностью нагрузки, а также правилами гигиены, питания и сна. В практической части учащиеся выполняют упражнения на конкретные

группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

### Учебный план

№ занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практ	контр	
<b>1-3</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	-	
1	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики.	2	2	-	-	
2	Правила гигиены и питания спортсмена в процессе силовой подготовки. Правила оказания первой помощи при травмах	2	2	-	-	
3	Основы методики силовой подготовки.	2	1	1	-	
4	Методика совершенствования осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.	2	1	1	-	
<b>5-34</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	-	
5	Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена.	2	2	-	-	
6	Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена.	2	-	2	-	
7	Общая подготовка, как основа повышения спортивной работоспособности.	2	2	-	-	
8	Общая подготовка, как основа повышения спортивной работоспособности.	2	-	2	-	
9	Разминочные упражнения	2	1	1	-	
10	Упражнения на развитие сопряжённых силовых способностей	2	2	-	-	
11	Упражнения на развитие сопряжённых силовых способностей	2	-	2	-	
12	Упражнения на развитие силовой выносливости	2	-	2	-	
13	Упражнения на развитие скоростной силы	2	-	2	-	

14	Упражнения с массой собственного тела в самосопротивлении и с сопротивлением партнёра	2	-	2	-	
15	Освоение базовых упражнений	2	1	1	-	
16	Начальные «гантельные» комплексы на укрепление основных мышечных групп	2	1	1	-	
17	Упражнения на развитие двигательных функций	2	-	2	-	
18	Упражнения на развитие двигательных функций	2	-	2	-	
19	Упражнения на укрепление сердечно - сосудистой системы	2	-	2	-	
20	Упражнения на укрепление сердечно - сосудистой системы	2	-	2	-	
21	Комплекс физических упражнений на развитие дыхательной системы	2	-	2	-	
22	Требования к общей физической подготовке троеборцев.	2	1	1	-	
23	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	1	1	-	
24	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	1	1	-	
25	Общеразвивающие упражнения с предметом.	2	1	1	-	
26	Общеразвивающие упражнения с предметом.	2	1	1	-	
27	Упражнения из акробатики.	2	1	1	-	
28	Упражнения из акробатики.	2	-	2	-	
29	Лёгкая атлетика.	2	-	2	-	
30	Лёгкая атлетика.	2	-	2	-	
31	Спортивные игры.	2	-	2	-	
32	Спортивные игры.	2	-	2	-	
33	Подвижные игры.	2	-	2	-	
34	Подвижные игры.	2	-	2	-	
<b>35-65</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>3</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	
35	Упражнения на развитие мышц груди	2	-	2	-	
36	Упражнения на развитие мышц груди	2	-	2	-	
37	Упражнения на развитие пресса	2	-	2	-	
38	Упражнения на развитие пресса	2	-	2	-	
39	Упражнения на развитие мышц рук и плеч	2	-	2	-	
40	Упражнения на развитие мышц рук и плеч	2	-	2	-	

41	Разводка гантелей лёжа	2	-	2	-	
42	Разводка гантелей лёжа	2	-	2	-	
43	Жим гантелей на горизонтальной и наклонной скамье	2	-	2	-	
44	Упражнения на развитие обще-функциональных способностей	2	1	1	-	
45	Упражнения на развитие мышц ног	2	-	2	-	
46	Упражнения на развитие мышц ног	2	-	2	-	
47	Упражнения на брусьях	2	-	1	1	норматив
48	Упражнение «Молот»	2	-	2	-	
49	Разгибание ног на тренажере (сидя)	2	-	2	-	
50	Приседания со штангой «в ножницах».	2	-	2	-	
51	Приседания со штангой «в ножницах».	2	-	2	-	
52	В висе подъем ног. Отжимания в упоре лежа.	2	-	1	1	норматив
53	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье	2	-	2	-	
54	Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера	2	-	2	-	
55	Подтягивания на перекладине	2	-	1	1	норматив
56	Французский жим	2	-	2	-	
57	Тяга станова	2	-	2	-	
58	Тяга станова	2	-	2	-	
59	Упражнения на бицепс с увеличением нагрузки	2	-	2	-	
60	Упражнения на трицепс	2	-	2	-	
61	Выпады	2	-	2	-	
62	Тяга двумя руками сидя (спина).	2	1	1	-	
63	Тяга двумя руками сидя (спина).	2	1	1	-	
64	Тяга штанги к подбородку стоя.	2	-	2	-	
65	Тяга штанги к подбородку стоя.	2	-	2	-	
<b>66-72</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	
66	Основы техники при различных отягощениях	2	-	2	-	
67	Основы техники при различных отягощениях	2	-	2	-	
68	Техническая подготовка	2	-	2	-	
69	Тактическая подготовка	2	-	2	-	
70	Психологическая подготовка	2	-	2	-	
71	Психологическая подготовка	2	-	2	-	

72	Подведение итогов	2	-	1	1	тестирование
<b>Итого:</b>		<b>104</b>	<b>24</b>	<b>116</b>	<b>4</b>	

### Содержание учебного плана

#### Теоретическая подготовка – 8 часа

Теория: история развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. Краткие сведения о строении и функциях организма. Режим дня, питание и личная гигиена спортсмена. Правила закаливания организма. Методика совершенствования осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений. Физиология спортивной тренировки. Основы методики силовой подготовки. Методика планирования самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Спортивное оборудование и инвентарь. Влияние различных факторов на проявление силы мышц.

Контроль: опрос

#### Общая физическая подготовка – 40 часов

Теория: методика составления общеразвивающих упражнений. Комплекс общеразвивающий разминочных упражнений. Комплекс упражнений на развитие различных групп мышц. Комплекс упражнений на укрепление сердечно – сосудистой системы. Комплекс физических упражнений на развитие дыхательной системы. Правила безопасности во время спортивных тренировок.

Практика: выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений на развитие сопряжённых силовых способностей: силовой выносливости и скоростной силы. Выполнение упражнений на развитие дыхательной системы. Выполнение упражнений с массой собственного тела в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Выполнение упражнений на укрепление основных мышечных групп: рук, туловища, ног. Выполнение упражнений на развитие двигательных функций. Выполнение упражнений на укрепление сердечно – сосудистой системы.

Контроль: опрос, наблюдение

#### Специальная физическая подготовка – 42 часов

Теория: правила выполнения специальных физических упражнений на тренажёрах. Комплексы физических упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Практика: выполнение специальных физических упражнений с гантелями и штангой: разводка гантелей лёжа, жим гантелей на горизонтальной и на наклонной скамье, жим штанги лёжа. Выполнение физических упражнений на развитие мышц тела: упражнения на развитие мышц шеи, груди, пресса, мышц рук и плеч, ног. Выполнение упражнений на тренажёрах. Выполнение упражнений на брусьях. Выполнение упражнения

«Молот». Выполнение упражнений, направленных на набор мышечной массы, развитие силы.

Контроль: опрос, наблюдение, выполнение нормативов.

### **Технико – тактическая подготовка – 14 часов**

Практика: формирование технико-тактических навыков, отработка техники при постоянном отягощении и при различных отягощениях. Идеомоторная тренировка (регуляция психических состояний спортсмена). Совершенствование технического мастерства в сочетании с развитием специальных физических качеств учащихся.

Тактическая подготовка.

Контроль: тестирование.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программного содержания учащиеся будут знать:

- методику тренировки атлетистов;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- методику составления комплексов ОРУ;
- методику совершенствования осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- основные принципы тяжелоатлетической системы тренировки;
- технику упражнений с отягощением и на тренажерах;
- основы правильного питания, а также восстановительные процедуры после физических нагрузок;

**Учащиеся должны уметь:**

- комплексы общеразвивающих упражнений; упражнений на укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- совершенствовать технику данных упражнений;
- закаливать организм;
- приобретут навыки ЗОЖ.

**У учащихся будут развиты:**

- двигательные навыки, сила, волевые качества;
- в совершенстве природные физические качества;
- координационные способности;
- скоростно-силовые способности, гибкость.

**У учащихся будут сформированы:**

- устойчивый интерес к бодибилдингу;
- основные морально-волевые качества: уважение к окружающим, вежливости, целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, самообладание, самостоятельность, инициативность, трудолюбие;
- самостоятельность, выдержка, самообладание;
- чувство патриотизма, трудолюбия и чувство коллективизма.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Начало учебного года - 01 сентября

Окончание учебного года – по реализации учебного плана программы в полном объеме

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

№ п/п	Учебная неделя, течение которой планируется проведение занятий	Время провед. занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контр.
1	1 учебная неделя		теоретическое	2	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики.		
			теоретическое	2	Правила гигиены и питания спортсмена в процессе силовой подготовки. Правила оказания первой помощи при травмах		
2	2 учебная неделя		комплексное	2	Основы методики силовой подготовки.		
			комплексное	2	Методика совершенствования осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.		
3	3 учебная неделя		теоретическое	2	Общая подготовка, как основа развития различных		

					качеств, способностей, двигательных функций спортсмена.		
			практическое	2	Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена.		наблюдение
4	4 учебная неделя		теоретическое	2	Общая подготовка, как основа повышения спортивной работоспособности.		
			практическое	2	Общая подготовка, как основа повышения спортивной работоспособности.		наблюдение
5	5 учебная неделя		комплексное	2	Разминочные упражнения		
			теоретическое	2	Упражнения на развитие сопряжённых силовых способностей		
6	6 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие сопряжённых силовых способностей		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на развитие силовой выносливости		наблюдение
7	7 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие скоростной силы		наблюдение
			практическое	2	Упражнения с массой собственного тела в самосопротивлении и с		наблюдение

					сопротивлением партнёра		
8	8 учебная неделя		комплексное	2	Освоение базовых упражнений		
			комплексное	2	Начальные «гантельные» комплексы на укрепление основных мышечных групп		
9	9 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие двигательных функций		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на развитие двигательных функций		наблюдение
10	10 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы		наблюдение
11	11 учебная неделя		практическое	2	Комплекс физических упражнений на развитие дыхательной системы		наблюдение
			комплексное	2	Требования к общей физической подготовке троеборцев.		
12	12 учебная неделя		комплексное	2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.		
			комплексное	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.		
13	13 учебная неделя		комплексное	2	Общеразвивающие упражнения с предметом.		

			комплексное	2	Общеразвивающие упражнения с предметом.		
14	14 учебная неделя		комплексное	2	Упражнения из акробатики.		
			практическое	2	Упражнения из акробатики.		наблюдение
15	15 учебная неделя		практическое	2	Лёгкая атлетика.		наблюдение
			практическое	2	Лёгкая атлетика.		наблюдение
16	16 учебная неделя		практическое	2	Спортивные игры.		наблюдение
			практическое	2	Спортивные игры.		наблюдение
17	17 учебная неделя		практическое	2	Подвижные игры.		наблюдение
			практическое	2	Подвижные игры.		наблюдение
18	18 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие мышц груди		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на развитие мышц груди		наблюдение
19	19 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие пресса		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на развитие пресса		наблюдение
20	20 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие мышц рук и плеч		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на развитие мышц рук и плеч		наблюдение
21	21 учебная неделя		практическое	2	Разводка гантелей лёжа		наблюдение
			практическое	2	Разводка гантелей лёжа		наблюдение
22	22 учебная неделя		практическое	2	Жим гантелей на горизонтальной и наклонной скамье		наблюдение
			комплексное	2	Упражнения на развитие общефункциональных способностей		
23	23 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на развитие мышц ног		наблюдение
			практическое	2	Упражнения на развитие мышц		наблюдение

					ног	
24	24 учебная неделя		контрольно-диагностическое	2	Упражнения на брусках	норматив
			практическое	2	Упражнение «Молот»	наблюдение
25	25 учебная неделя		практическое	2	Разгибание ног на тренажере (сидя)	наблюдение
			практическое	2	Приседания со штангой «в ножницах».	наблюдение
26	26 учебная неделя		практическое	2	Приседания со штангой «в ножницах».	наблюдение
			контрольно-диагностическое	2	В висе подъем ног. Отжимания в упоре лежа.	норматив
27	27 учебная неделя		практическое	2	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье	наблюдение
			практическое	2	Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера	наблюдение
28	28 учебная неделя		контрольно-диагностическое	2	Подтягивания на перекладине	норматив
			практическое	2	Французский жим	наблюдение
29	29 учебная неделя		практическое	2	Тяга становая	наблюдение
			практическое	2	Тяга становая	наблюдение
30	30 учебная неделя		практическое	2	Упражнения на бицепс с увеличением нагрузки	наблюдение
			практическое	2	Упражнения на трицепс	наблюдение
31	31 учебная неделя		практическое	2	Выпады	наблюдение
			комплексное	2	Тяга двумя руками сидя (спина).	
32	32 учебная неделя		комплексное	2	Тяга двумя руками сидя	

					(спина).		
			практич еское	2	Тяга штанги к подбородку стоя.		наблю ение
33	33 учебная неделя		практич еское	2	Тяга штанги к подбородку стоя.		наблю ение
			практич еское	2	Основы техники при различных отягощениях		наблю ение
34	34 учебная неделя		практич еское	2	Основы техники при различных отягощениях		наблю ение
			практич еское	2	Техническая подготовка		наблю ение
35	35 учебная неделя		практич еское	2	Тактическая подготовка		наблю ение
			практич еское	2	Психологическая подготовка		наблю ение
36	36 учебная неделя		практич еское	2	Психологическая подготовка		наблю ение
			конт- рольно- диагнос- тичес- кое	2	Подведение итогов		тестиро вание

### Формы контроля

Входной контроль проводится с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся в форме собеседования.

Текущий контроль проводится в процессе обучения в форме наблюдения, опроса.

Итоговый контроль - в конце освоения программного содержания в виде теста, включающего базовые упражнения: жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга.

### Оценочные материалы

Оценивание результатов освоения учащимися программного содержания происходит на основе тестовых заданий и выполнения нормативов. Результаты записываются в личную карту учащегося.

Основные оценочные нормативы выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП для учащихся от 18 лет представлены в таблице

Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся от 18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 20 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 15 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

### Критерии оценки знаний, умений и навыков по программе

#### «ОФП с элементами бодибилдинга»

**Низкий уровень:** слабое знание теории изучаемого предмета, технические и тактические приёмы требуют отработки, не активное участие в соревнованиях.

**Средний уровень:** неуверенное применение теоретических знаний, тактических и технических приёмов на соревнованиях различного уровня, нуждается в помощи педагога и в дополнительных занятиях.

**Высокий уровень:** имеют хорошие теоретические знания и практические навыки по предмету, имеют призовые места на соревнованиях различного уровня.

### Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал
1	Теоретическая часть	Инструкции по ОТ и ТБ на занятиях в тренажёрном зале. Правила оказания первой медицинской помощи при возможных травмах.
2	Общая физическая подготовка	Таблица «Распределение нагрузок при занятиях атлетической гимнастикой». Комплекс ОРУ. Тренажёры. Брусья. Шведская стенка.
3	Специальная физическая подготовка	Силовые комплексы на различные группы мышц. Тренажёры. Брусья. Шведская стенка.
4	Технико-тактическая подготовка	Психологические тесты

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Литература для педагога:

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / М.: Знание, 2010.
4. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 2009.
7. Основы силовой подготовки юношей. Курьсь.В.Н. М. 2004г.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 2012.
9. Уайдер Д. Система строительства тела.- М, 2003. 10.Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка.- М., 2011.

#### Литература для учащихся:

1. Андрианов, П.И. Библия домашнего бодибилдинга / П.И. Андрианов. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2001. - 448 с.
2. Брунгардт, К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 1977. - 256 с.
3. Ковальский, Игорь Идеальное тело. Силовые упражнения для настоящих мужчин / Игорь Ковальский. - М.: Вектор, 2010. - 112 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [Sportswiki.ru](http://Sportswiki.ru)
2. [Bodumaster.ru](http://Bodumaster.ru)

**Комплекс общеразвивающих разминочных упражнений (ОРУ)**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

**Силовые комплексы на различные группы мышц:*****Комплекс № 1***

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4 x 10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

1. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3 x12.

Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.

2. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3 x12. Это упражнение развивает

тыльные доли дельтовидных мышц.

3. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3 x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

4. Тяга штанги в наклоне: 4 x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.

5. Сгибание рук со штангой стоя: 3 x12. Это упражнение развивает бицепсы.

6. «Французский» жим стоя из-за головы: 3 x12. Развивает трицепсы -мышцы

поверхности плечевой кости.

7. Становая тяга с небольшой штангой: 3 x12. Развивает мышцы нижнего отдела

мышцы ног.

8. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней

поверхности бедра.

9. Подъем торса, на наклонной доске: 3- до утомления. Развиваются мышцы живота

(прямые и косые).

***Комплекс №2***

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 x 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 x 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 x 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4 x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.

7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4 x 10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

### *Комплекс № 3*

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

### *Комплекс № 4*

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди: 1.0, 1 x 8, 1 x 6.
1. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4 x 8.
2. Суперсерия на плечи:
  - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
  - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
3. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
4. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4 x 8-10.
5. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4 x 10.
6. Суперсерия на руки:
  - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч; б) отжимания на брусьях.

- в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
7. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
  8. Приседания со штангой на плечах 3x8.
  9. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
    - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
    - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями исогнутыми ногами;
    - в) подъемы колен в виси на перекладине.
- Продолжительность занятий 6 недель.

#### *Комплекс № 5*

1. Жим штанги, лёжа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди, стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим, стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального.  
Отдых между подходами 3-4 минуты

### **Распределение нагрузок при занятиях атлетической гимнастикой**

Педагог должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от других, они часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

*к малым нагрузкам* можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

*к средним нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);

*к большим нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

*к предельным нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

*к чрезмерным нагрузкам* относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для

решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют педагог дополнительного образования (педагогический контроль), самоконтроль - учащийся.

### **Материально- техническое обеспечение Оборудование**

1	Брусья навесные	1
2	Гантели переменной массы (от 3 до 12	1
3	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	1
4	Напольное покрытие татами	1
5	Стойки для приседания со штангой	1
6	Эспандер резиновый ленточный	
7	Тренажер навесной для прессы	1
8	Тренажер навесной для спины	1
9	Утяжелитель для ног	1
10	Утяжелитель для рук	1
11	Штанга тяжелоатлетическая	1
12	Эспандер резиновый	3

