

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «30» августа 2017 г.



«ВЕРЖДАЮ»

Моржинский А.Т.

№ 431
от «30» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА И БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Автор (составитель): **Василенко Андрей Михайлович**, педагог
дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **12-18 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

Всеволожск

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовая подготовка и бодибилдинг для детей среднего и старшего школьного возраста» *физкультурно-спортивной* направленности составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- нормативов СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ООДОД» от 04.07.2014 года с учётом региональных документов
- Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности» и локальных актов учреждения:
- Устав ДДЮТ Всеволожского района,
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО «ДДЮТ Всеволожского района»,
- Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях,
- Положение о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

Фундаментом программы являются разработки основоположника бодибилдинга Джо Вейдера.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует развитию у детей интереса к здоровому, активному образу жизни, который сочетает в себе культуру и красоту человеческого тела, физическому оздоровлению детско-юношеского организма.

Природная сущность ребенка предполагает активную жизнедеятельность и любознательность, но современные условия жизни и объемная школьная программа способствуют развитию гиподинамии, атрофии мышечной деятельности, снижению интереса к познанию нового (непрофессионального), и как следствие, стиранию граней гармонично развитого человека.

Программа реализуется в МБОУДО ДДЮТ с 2012 года, актуальна и востребована.

Отличительная особенность данной программы в том, что она интересна по содержанию и включает информацию из различных областей знаний, тематически совпадая с базовыми учебными курсами по анатомии,

биологии и физике, основами безопасности жизнедеятельности, физическому воспитанию.

Целью данной программы является формирование навыков здорового образа жизни подростка и организация собственного свободного времени.

Задачи:

образовательные:

овладение комплексом знаний, умений и навыков из области спортивного бодибилдинга;

умение самостоятельно мыслить, решать поставленные задачи в различных жизненных ситуациях; привитие навыков здорового образа жизни;

развивающие:

физическое совершенствование и укрепление здоровья;

повышение личных спортивных результатов;

формировать личностные качества спортсмена, повышать его самооценку

воспитательные:

воспитание высоких волевых качеств через достижение поставленных целей;

гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим; предоставление возможностей для проявления социальной активности и развития творческих способностей учащихся.

Сроки реализации

Программа рассчитана на три года обучения.

1 год - 216 часов, 2 год - 216 часов, 3 год - 216 часов.

Организация учебно-тренировочного процесса

Возраст учащихся: Программа рассчитана на учащихся 12-18 лет.

Набор свободный, по желанию. Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке.

При наборе воспитанников первого года обучения группы комплектуются с превышением минимального состава объединения, так как существует естественный отсев занимающихся в объединениях и в период обучения.

Режим занятий: Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Основными направлениями занятий 1 года обучения являются: изучение основ бодибилдинга, общая физическая подготовка и основ техники безопасности, самоконтроля. Главными направлениями занятий второго года обучения являются увеличение тренировочной нагрузки и физической подготовки. На третьем году обучения основное внимание уделяется дальнейшему увеличению спортивных нагрузок и переходу к самостоятельным программам подготовки атлетов. Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий,

выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного бодибилдинга организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных спортсменов.

Техника бодибилдинга предполагает ряд теоретических занятий, поэтому данное положение обуславливает возможность проведения занятий в учебном классе.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе спортивной подготовки.

Формы занятий.

Занятия носят в основном групповой характер.

При овладении отдельными темами или приемами бодибилдинга возможны занятия «по подгруппам» или индивидуальные.

Среди форм и методов индивидуальной работы: беседы, консультации, тренинги, анализ и обсуждение результатов, тестирование, анкетирование.

Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятий. Предпочтение отдается практическим занятиям.

Формы теоретических занятий: беседы, консультации.

Формы практических занятий: спортивные тренировки; соревнования внутри коллектива; тестирования; тренинги.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе.

Условия достижения поставленных целей:

Для достижения поставленной цели в учебно-тренировочном процессе предусматривается решение ряда условий:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Ожидаемый результат и оценка результативности:

В процессе обучения учащиеся должны:

Повысить физические показатели по сравнению с исходными.

Предполагаются следующие формы оценки результативности:

система проверочных заданий по отдельным темам.

выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Методы отслеживания результативности:

В процессе подготовки предусматривается у учащихся контроль и отслеживание результативности знаний, овладение техникой движений и тактическими действиями, уровень физической подготовленности. Контроль этих показателей должен включать в себя следующие виды:

- 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 блока. Он закрепляет знания и умения, связанные с изучением отдельной темы;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольных нормативов в течение каждого года обучения, презентация слайдов или видеofilmа.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	18	18	18
2.	Практическая подготовка	198	198	198
2.1	Общая физическая подготовка	94	94	74
2.2	Специальная физическая подготовка	20	20	20
2.3	Техническая подготовка	58	58	58
2.4	Контрольные упражнения и соревнования	22	22	36
2.5	Медицинская подготовка	-	-	6
3.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4
	Итого	216	216	216

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	18			
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития бодибилдинга		2		Беседа, опрос
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.		2		
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		2		
1.4	Краткая характеристика техники бодибилдинга.		4		
1.5	Первоначальное ознакомление с тренажёрами и спортивными снарядами		2		
1.6	Основные элементы техники бодибилдинга		4		
1.7	Основные положения правил соревнований и показательных выступлений по спортивному		2		
2	Практическая подготовка	198			
2.1	Общая физ. подготовка			94	Тестирование, наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка			20	
2.3	Техническая подготовка			58	
2.4	Контрольные упражнения и соревнования			22	Тестирование, соревнования показательные выступления
2.5	Промежуточная аттестация			4	
	Всего часов	216	18	198	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	18			
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.		4		Беседа, опрос
1.2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		2		
1.3	Краткий обзор состояния развития бодибилдинга в России и за рубежом .		2		
1.4	Общая характеристика техники бодибилдинга		4		
1.5	Основы техники спортивного бодибилдинга		4		
1.6	Положения правил соревнований и показательных выступлений по спортивному бодибилдингу		2		
1.7	Первоначальное ознакомление с тренажёрами и спортивными снарядами				
2	Практическая подготовка	198			
2.1	Общая физ. подготовка			94	Тестирование, наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка			20	
2.3	Техническая подготовка			58	
2.4	Контрольные упражнения и соревнования			22	Тестирование, соревнования показательные выступления
2.5	Промежуточная аттестация			4	
	Всего часов	216	18	198	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	18			
1.1	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях		2		Беседа, опрос
1.2	Нормативные документы и правила соревнований по бодибилдингу.		2		
1.3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		2		
1.4	Основы техники по бодибилдингу.		6		
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		6		
2	Практическая подготовка	198			
2.1	Общая физ. подготовка			74	Тестирование, наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка			20	
2.3	Техническая подготовка			58	
2.4	Медицинская подготовка			6	Практикум
2.5	Контрольные упражнения и соревнования			36	Тестирование, соревнования, показательные выступления
3	Итоговая аттестация			4	
	Всего часов	216	18	198	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1-ого года обучения.

Основные задачи и преимущественная направленность программы этапа начальной подготовки:

- пропаганда здорового образа жизни, разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям;
- овладение основами бодибилдинга, выявление задатков и способностей к занятиям с отягощениями;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- создание прочной сплочённой группы, воспитание терпимости и ответственности к окружающему миру.

1. Теоретическая подготовка. (18 час.)

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного бодибилдинга (2 часа)

Краткий исторический обзор развития бодибилдинга как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бодибилдинга. Особенности бодибилдинга.

Крупнейшие городские, областные и всероссийские соревнования.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение. (4 часа)

Поведение на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий. Контрольное время на тренировках и внутренних соревнованиях. Снаряжение бодибилдинга. Одежда и обувь спортсмена. Подготовка инвентаря к тренировкам.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (2 часа)

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

1.4. Краткая характеристика техники бодибилдинга. (4 часа)

Понятие о технике спортивного бодибилдинга. Приемы и способы овладения техникой бодибилдинга. Типичные ошибки при освоении техники спортивного бодибилдинга.

1.5. Первоначальное ознакомление с тренажёрами и спортивными снарядами. (2 часа)

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов.

1.6. Основные элементы техники бодибилдинга. (4 часа)

Сеты (количество подходов). Физические нагрузки: на мышцы ног, мышцы рук, мышцы груди, мышцы спины и пресса живота

1.7. Основные положения правил соревнований и показательных выступлений по спортивному бодибилдингу. (2 часа)

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному бодибилдингу. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. (94 часа)

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в бодибилдинге. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

2.2. Специальная физическая подготовка. (20 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка. (40 часов)

Приседания. Держание штанги. Держание гири. Жим штанги. Сгибание и разгибание ног на станке (тренажере). Трицепсовые разгибания. Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях. Тяга троса к поясу сидя. Стоя, подъёмы на носки. Пресс. Сгибания рук со штангой. Жим штанги, лёжа на скамье. Жим штанги из-за головы.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования. (26 часов)

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по бодибилдингу по своей возрастной группе.

Ожидаемые результаты.

1. Овладение комплексом навыков в области спортивного бодибилдинга.
2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся.

Содержание программы 2-ого года обучения.

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- укрепление здоровья, повышение разносторонней физической подготовленности;
- изучение основных элементов и видов бодибилдинга;
- привитие навыков самообслуживания, приучение к систематическому труду на основе самоуправления;
- воспитание инициативы и выдержки, чувства коллектива (командная деятельность).

Преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются элементы техники тяжёлой атлетики и культуризма, направленные на развитие специальной выносливости. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение. (4 часа)

Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников. Одежда и обувь для тренировок и соревнований.

1.2. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (2 часа)

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.3. Краткий обзор состояния и развития бодибилдинга в России и за рубежом. (2 часа)

Этапы развития бодибилдинга в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в развитие бодибилдинга и соревнований. Традиции своего коллектива.

1.4. Общая характеристика техники спортивного бодибилдинга. (4 часа)

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы бодибилдинга. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного бодибилдинга.

1.5. Основы техники спортивного бодибилдинга. (4 часа)

Прогрессивная силовая тренировка с учётом возрастной нагрузки:

Приседания со штангой. Фронтальные приседания (штанга удерживается перед собой над плечами). Выпады и упражнения для икр. Сгибание и разгибание ног на станке (тренажёре). Трицепсовые разгибания рук в тренажёре. Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях. Тяга троса к поясу сидя. Стоя, подъёмы на носки. Пресс. Сгибания рук со штангой стоя. Жим штанги, лёжа на скамье. Жим штанги из-за головы.

1.6. Правила соревнований по бодибилдингу. (2 часа)

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований по спортивному бодибилдингу. Основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

1.7. Основы подготовки по бодибилдингу. (4 часа)

Взаимосвязь бодибилдинга, культуризма и тяжёлой атлетики. Понятие о сетах, подходах с учётом контрольного времени. Одежда и обувь для тренировок и соревнований. Организация соревнований. Безопасность в тренировке.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка. (94 часа)

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

2.2. Специальная физическая подготовка. (20 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств спортсменов: специальной выносливости, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой

выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

23. Техническая подготовка. (58 часов)

Подготовка направлена на техничное овладение базовыми упражнениями по бодибилдингу и повышение спортивных результатов. Техника приседания со штангой. Техника фронтальных приседаний (штанга удерживается перед собой над плечами). Техника исполнения выпадов и упражнений для икр. Техника исполнения сгибания и разгибания ног на станке (тренажёре). Техника исполнения трицепсовых разгибаний рук в тренажёре. Техника подтягивания на перекладине. Техника отжимания на брусьях. Техника тяги троса к поясу сидя; стоя, подъёмы на носки; пресс. Техника исполнения сгибания рук со штангой стоя; жима штанги, лёжа на скамье; жима штанги из-за головы.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования. (22 часа)

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 5 и более соревнованиях по бодибилдингу

Ожидаемые результаты:

1. Овладение комплексом навыков в области спортивного бодибилдинга.
2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся.

Содержание программы 3-его года обучения.

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- углубленное изучение основных элементов бодибилдинга.
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта, воспитание психологической устойчивости

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. (2 часа)

Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Оказание первой доврачебной помощи.

1.2. Нормативные документы и правила соревнований по бодибилдингу. (2 часа)

Нормативные документы по спортивному бодибилдингу: «Правила соревнований по спортивному бодибилдингу», «Руководство для судей и участников соревнований по спортивному бодибилдингу». Разрядные требования.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. (2 часа)

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки. Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Предстартовая разминка. Основы техники бодибилдинга. (6 часов)

Прогрессивная силовая тренировка с учётом возрастной нагрузки: Приседания со штангой. Фронтальные приседания (штанга удерживается перед собой над плечами). Выпады и упражнения для икр. Сгибание и разгибание ног на станке (тренажёре). Трицепсовые разгибания рук в тренажёре. Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях. Тяга троса к поясу сидя. Стоя, подъёмы на носки. Пресс. Сгибания рук со штангой стоя. Жим штанги, лёжа на скамье. Жим штанги из-за головы.

1.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (6 часов)

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье работоспособность спортсмена. Составление и комплектация медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка. (74 часа)

Ходьба и бег:

- с изменением амплитуды и характера движений,
- с изменением темпа,
- направлением движения,
- быстрым реагированием на сигналы,
- ходьба в чередовании бегом - 4- 6 км
- спринтерский бег
- кроссы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения на перекладине, со штангой. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке. Лазание по канату.

2.2. Специальная физическая подготовка. (22 часа)

Игры с мячом: баскетбол, волейбол. Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход, двухшажный ход, лыжный переход на дистанции (5-10 км), полуконьковый и коньковый ход, попеременный четырехшажный ход.

2.3. Техническая подготовка. (58 часов)

Подготовка направлена на техническое совершенствование базовых упражнений по бодибилдингу и повышение спортивных результатов. Увеличение мышечной выносливости, за счёт упражнений с отягощением и учётом возрастной нагрузки. Программа упражнений рассчитана для тренировки мышц: груди, спины, бицепсов, трицепсов, дельтовидной мышцы, ног, пресса, шеи, предплечья, икр. Приседания со штангой. Фронтальные приседания (штанга удерживается перед собой над плечами). Выпады и упражнения для икр. Сгибание и разгибание ног на станке (тренажёре). Трицепсовые разгибания рук в тренажёре. Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях. Тяга троса к поясу сидя. Стоя, подъёмы на носки. Пресс. Сгибания рук со штангой стоя. Жим штанги, лёжа на скамье. Жим штанги из-за головы. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования. (38 часов)

В течение года учащиеся должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 7 соревнованиях по бодибилдингу.

2.5. Медицинская подготовка. (6 часов)

Составление и комплектация медицинской аптечки. Ее хранение и транспортировка. Препараты необходимые при оказании доврачебной помощи. Обработка ран разной тяжести, наложение жгута. Способы бинтования ран. Правила наложения шин. Приемы искусственного дыхания. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях. Первая помощь при ударах, растяжениях и переломах.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение комплексом навыков в области спортивного бодибилдинга.
2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

- организационно-методическое обеспечение
- материально-техническое обеспечение

Организационно- методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей спортивный бодибилдинг;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса; учебные материалы: таблицы и схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства, фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих воспитаннику эффективнее осваивать программу.

Методика выполнения силовых упражнений (подготовительная программа)

Грудь и спина

Упражнение	Сет	Повторение	Темп	Пауза
А-1 Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вниз (ладони обращены друг к другу)	10	10	4-0-2-0	90 сек
А-2 Подтягивания на перекладине (ладонями к себе)	10	10	4-0-2-0	90 сек
В-1 Разведение рук с гантелями сидя на наклонной скамье	3	10-12	3-0-2-0	60 сек
В-2 Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне	3	10-12	3-0-2-0	60 сек

Примечания: Отдых 90 секунд между каждым сетом к упражнениям группы "А", и 60 секунд между каждым сетом к упражнениям группы "В". Рекомендовано только три подхода для упражнений группы "В". Эти упражнения предназначены для дополнительной работы, и если выполнять их по десять сетов, то обязательно наступит перетренированность.

Ноги и пресс

Упражнение	Сет	Повторение	Темп	Пауза
А-1 Приседания со штангой на спине	10	10	4-0-2-0	90 сек
А-2 Сгибания ног лежа на тренажере	10	10	4-0-2-0	90 сек
В-1 Подтягивания коленей к груди на тренажере для кроссоверов *	3	10-12	2-0-2-0	60 сек
В-2 Подъемы на носки, сидя, на тренажере	3	10-12	2-0-2-0	60 сек

Возьмите тяжелоатлетический пояс и прикрепите его к нижнему шкиву тренажера для кроссоверов. Закрепите пояс на ступнях, лягте на спину и выполните серию подтягиваний коленей к груди.

Примечание: Отдыхайте 90 секунд между каждым сетом к упражнениям группы "А", и 60 секунд между каждым сетом к упражнениям группы "В".

Руки и плечи

Упражнение	Сет	Повторение	Темп	Пауза
А-1 Отжимания на параллельных брусьях	10	10	4-0-2-0	90 сек
А-2 "Молотковые" сгибания, сидя на наклонной скамье	10	10	4-0-2-0	90 сек
В-1 Подъем гантелей через стороны в положении сидя на скамье, наклонившись вперед	3	10-12	2-0-Х-0	60 сек
В-2 Сидя, подъем гантелей через стороны	3	10-12	2-0-Х-0	60 сек

* Сядьте на край скамьи, наклоните корпус вперед и поднимите гантели через стороны. В верхней точке движения руки должны оказаться на одной линии с головой (на уровне ушей).

Примечания: Отдыхайте 90 секунд между каждым сетом к упражнениям группы "А" и 60 секунд между каждым сетом к упражнениям группы "В". Темп "Х" означает, что упражнение следует выполнять настолько быстро, насколько это возможно, при этом, сохраняя контроль над весом на протяжении всего подхода.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- специально оборудованный спортзал;
- тяжёлоатлетическое снаряжение.

Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря для
реализации программы

1	Параллельные брусья	1 шт.
2	Гантели (500гр.)	5 шт.
3	Гантели (ЮООгр)	5 шт
4	Штанга с опорной стойкой	4 шт
5	Комплект дисков для штанги(2,5; 5; 10; 15;20 кг)	Комплект
6	Скамья гимнастическая	2 шт
7	Секундомер электр.	2 шт.
8	Тяжелоатлетический пояс	1 шт
9	Тренажёр для широких мышц спины	1 шт
10	Тренажёр для подтягивания и качания пресса	1 шт
11	Шведская стенка	1 шт
12	Набор разборных гантелей (1кг-20кг)	2шт

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Культура Тела» №4 2003.
2. «Спортивный фитнес и культуризм» - выпуск 18.
3. Кеннеди Р. , Гринвуд-Робинсон М. ФИТНЕС-ТРЕНИНГ.
4. КимН. ФИТНЕС И АЭРОБИКА.
5. Щур И.П., Щур О.П., Щур В.П. БОДИБИЛДИНГ И ФИТНЕСС.
6. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к дополнительной общеразвивающей программе
«Силовая подготовка и бодибилдинг
для детей среднего и старшего
школьного возраста»

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

АНКЕТИРОВАНИЕ	чаще при наборе новичков или в начале учебного года наиболее применим в спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и многодневных соревнованиях
НАБЛЮДЕНИЕ	
СОВМЕСТНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ	педагог ведет личную карточку учащегося, в которой фиксируется систематичность участия детей в соревнованиях, мероприятиях,
РЕЗУЛЬТАТОВ	выполнение спортивных разрядов, результативность соревнований.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ	для проверки уровня развития мышления, наблюдательности, памяти (кратковременной, объемной, механической), внимания (три раза в год)
МИНИСОРЕВНОВАНИЯ	по спортивному бодибилдингу
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ	выявление уровня физического развития, и
ТЕСТИРОВАНИЕ	сдача контрольных нормативов (три раза в год)
ОБСУЖДЕНИЕ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ	Наиболее применимы в блоках «Первая доврачебная помощь», «Техника безопасности»

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью № 18 (Решение) лист 06
документовед В.А. Баранова

