Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию   
Государственное бюджетное учреждение  
 дополнительного образования для детей и взрослых

Дворец учащейся молодёжи Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  Решением заседания  методического отдела  Протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Утверждаю  Директор ГБУДО ДУМ СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Еселева  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

**Рабочая программа**

**«Бодибилдинг»**

Группа №1

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 14-22 года

**Составитель:**

**Куренкова Светлана Александровна**,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017

# Пояснительная записка

Программа ориентирована на развитие физической культуры обучающихся, спортивных способностей и склонностей к спорту, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение технике выполнения упражнений;

- дать представление об оздоровлении организма;

- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

**Развивающие:**

**-** развитие силовых и общефизических качеств;

**-** формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

**-** воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;

**-** воспитание дисциплинированности;

**-** воспитание морально-волевых качеств.

Данная программа рассчитана на обучение юношей в возрасте от 14 до 22 лет

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой на основании медицинской справки.

**Срок реализации** образовательной программы – 1 год.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие**.** Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить также в форме выездных семинаров, соревнований согласно учебному плану работы.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю); 216 часов в год. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

**Виды контроля:**

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- текущий, проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;

- итоговый*,* проводимый после завершения всего обучения.

**Контроль осуществляется в следующих формах:**

- контрольные испытания (сентябрь, май учебного года);

- тестирование физических качеств (ежемесячно);

- контрольные соревнования

**Ожидаемые результаты**. По окончании обучающийся будет

**знать:**

- историю возникновения и развития бодибилдинга в мире и России;

- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;

- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;

- основные понятия и терминологию в бодибилдинге;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;

- выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);

- составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);

- выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;

- выполнять жим штанги от груди;

- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;

- выполнять приседания со штангой;

- выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);

- выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);

- выполнять упражнения на силовых тренажерах.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование базовых тем** | **Кол-во часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
| 2 | История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека | 8 | 8 |  |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 88 |  | 88 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 62 |  | 62 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | 48 |  | 48 |
| 6 | Контрольные испытания. | 4 |  | 4 |
| 7 | Итоговое занятие. Соревнование. | 4 |  | 4 |
|  | **Итого часов год:** | **216** | **10** | **206** |

# Календарно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел (тема)** | **Количество часов** |
|  | Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. | 2 |
|  | История развития и возникновения атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов. Гигиена спорта. Анатомия человека.  Строение и функционирование мышечного волокна. | 2 |
|  | Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности | 2 |
|  | Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Упражнения на подвижность суставного аппарата и гибкость.  Работа с набивными мячами различного веса. | 2 |
|  | Основные правила построения тренировки. Упражнения с мет. грифом. Знакомство с тренажёрами для развития грудных мышц. | 2 |
|  | Самоконтроль при занятиях бодибилдингом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц брюшного пресса и спины. | 2 |
|  | ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц бедра и икроножной. Теория: количество повторений упражнений в подходе к снаряду или тренажёру и количество подходов. | 2 |
|  | Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Упражнения для ССС, правила измерения ЧСС. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой. Тренажёр для развития становой силы. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. | 2 |
|  | Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке. | 2 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей. Знакомство с тренажёрами для развития силы мышц ног. | 2 |
|  | Упражнения в парах с набивными мячами. Эстафеты с набивными мячами.  Массаж правила выполнения, способы. Самостоятельное выполнение. | 2 |
|  | Скакалка. Упражнения с мет. грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа. | 2 |
|  | Значимость специальной физической подготовки для повышения спортивного мастерства в силовой подготовке. Правила выполнения двигательных действий. Измерение ЧСС. | 2 |
|  | Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья. | 2 |
|  | Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление. Гиря: размахивания, перехваты, толчок, горка. Обучение рывку гири. | 2 |
|  | Упражнения с мет. грифом стоя, лёжа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Рывок гири - тренировка в выполнении. Изометрические упражнения | 2 |
|  | Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление. Упражнения с гирей – толчок по полному циклу. | 2 |
|  | Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет. грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке. | 2 |
|  | Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей. | 2 |
|  | Личные соревнования по гиревому спорту:  - толчок двух гирь от груди по длинному циклу. | 2 |
|  | Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре. | 2 |
|  | Теория: Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки.  Тренажёры для развития мышц плеча. Тренажёры с тягой для развития мышц рук и торса. | 2 |
|  | Армреслинг тренировка. Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах.  Упражнения на расслабление самостоятельно и в парах. | 2 |
|  | Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре. | 2 |
|  | Упражнения в беге. Круговая тренировка на тренажёрах. Массаж в парах и самомассаж. Армреслинг - тренировка. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Теория: правила соревнований в гиревом спорте, весовые категории. Толчок гири по полному циклу. Упражнения с гирей на трицепс (горка). Тренажёры для развития грудных мышц. | 2 |
|  | Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу. Упражнения с мет. грифом стоя, лёжа и в наклоне. | 2 |
|  | Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей. | 2 |
|  | Участие команды колледжа в лично-командных городских соревнованиях по гиревому спорту.  - толчок двух гирь от груди по длинному циклу | 2 |
|  | **Специальная физическая подготовка** Упражнения на увеличение общей массы мышц (дельтовидной, трапециевидной и др.). Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы. Упражнения, акцентирующие влияние нагрузок на необходимый участок дельтовидной мышцы. | 2 |
|  | Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц. | 2 |
|  | Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц. | 2 |
|  | ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса.  Для верхней части прямой мышцы. | 2 |
|  | ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса.  Для нижней части прямой мышцы. | 2 |
|  | Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса.  Для передней части косых мышц. | 2 |
|  | Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресс.  Для задней части косых мышц. | 2 |
|  | Скакалка. Упражнения с мет. грифами сидя, лёжа, стоя. Эстафета с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа. | 2 |
|  | Инструктаж по ТБ  Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | ОРУ самостоятельно. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук. Для бицепса. | 2 |
|  | ОРУ самостоятельно. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук. Для трицепсов. | 2 |
|  | Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Упражнения для корректировки формы мышц плеча.  Нижняя часть бицепса. Средняя часть бицепса. Верхняя часть бицепса. | 2 |
|  | Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть трицепса. Средняя часть трицепса. Верхняя часть трицепса. | 2 |
|  | Упражнения для корректировки формы мышц плеча.  Нижняя часть трицепса. Средняя часть трицепса. Верхняя часть трицепса. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Тренажёры для развития грудных мышц. | 2 |
|  | Беседа о суперсериях и комбинациях суперсерий – мощное средство интенсификации тренировок. Суперсерия. Комбинация суперсерий. | 2 |
|  | Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней (задней) группы мышц. | 2 |
|  | Упражнения для мышц предплечья. Для наружной (передней) области предплечья. | 2 |
|  | Упражнения со скакалкой. Развитие косых мышц с использованием грифа от штанги. Упражнения со спортивными гирями 16 кг. Махи, перехваты. | 2 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Упражнения для мышц голени. Для мышц задней поверхности голени. | 2 |
|  | Упражнения для мышц голени. Для мышц передней поверхности голени. | 2 |
|  | Упражнения для мышц голени. Для мышц наружной части голени. | 2 |
|  | Беседа о значении разминки, растяжки. Упражнения на растяжку основных групп мышц. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Скакалка. Упражнения с мет. грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа. | 2 |
|  | Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра.  Для квадрицепса. Для мышц задней части бедра. Для мышц внутренней части бедра. | 2 |
|  | Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели или набивные мячи). Упражнения с гирей – толчок по полному циклу. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке. | 2 |
|  | Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса). | 2 |
|  | Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для трицепсов). | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке. | 2 |
|  | Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей. | 2 |
|  | Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы. | 2 |
|  | Упражнения на развитие брюшного пресса. Для нижней части прямой мышцы. | 2 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения, их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Круговая тренировка на различные группы мышц.  Упражнения с амортизатором на различные группы мышц. | 2 |
|  | Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти и предплечья. | 2 |
|  | Упражнения с использованием гимнастических брусьев: упражнения в висах, упоре, махи. Выполнение упражнений на гимнастической перекладине с помощью партнёра. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей. | 2 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. | 2 |
|  | Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре. | 2 |
|  | Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Тренажёр для развития грудных мышц. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Выполнение силового комплекса с гантелями. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. | 2 |
|  | Армреслинг тренировка. Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах.  Упражнения на расслабление самостоятельно и в парах. | 2 |
|  | Армреслинг тренировка в дожимании и удержании. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс. Изометрические упражнения в висе и упоре. | 2 |
|  | Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет. грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног. | 2 |
|  | Проведение соревнования по армрестлингу среди обучающихся колледжа. | 2 |
|  | Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Тренажёр для развития грудных мышц. | 2 |
|  | Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке. | 2 |
|  | Подвижные игр и эстафеты для развития двигательных качеств. | 2 |
|  | Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов). | 2 |
|  | Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц. | 2 |
|  | Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. | 2 |
|  | Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для коррекции развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц. | 2 |
|  | Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет. грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног. Изометрические упражнения у гимнастической стенки. | 2 |
|  | **Итоговое занятие.**  **Контрольные испытания** Личные соревнования по силовой подготовке:  - жим штанги  - приседание со штангой  - поднимание туловища в положении лежа на спине | 2 |
|  | **Итого** | **216** |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |

# Учебно-методический комплекс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Компоненты учебно-методического комплекса** | **Для педагога** | **Для учащихся и родителей** |
| **1. Учебные и методические пособия** | | | |
| 1.1 | Информационные, справочные материалы | 1.Инструкции:   * должностная инструкция педагога д/о; * инструкция по ТБ ИОТ-065-2013,  ИОТ-071-2013 |  |
| 1.2 | Научная, специальная, методическая литературы | 1. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2002 г. 2. Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2004 г 3. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции».- М.: Просвещение, 1986 г. 4. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.: «Владос-пресс», 2003 г. 5. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце»//Сборник образовательных программ.-Омск - 2002 г. | 1. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г. 2. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 1997 г. 3. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук».- «Попурри», Минск 2003 г. 4. .Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г. 5. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2002 г. 6. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех» . - Ростов-на-Дону «Феникс», 2003 г. |
| **2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся** | | | |
| Методики психолого-педагогической диагностики личности: | | | |
| 2.1 | анкеты | 1. Выявление уровня самооценки обучающихся | |
| 2.2 | опросники | 1. Опросник выявления первичных умений и навыков | |
| 2.3 | диагностические карты | Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося | |
| 2.4 | методики | 1. Методика оценки общей одаренности 2. Карта одаренности | |
| **3. Материалы по работе с детским коллективом** | | | |
| Методики педагогической диагностики коллектива: | | | |
| 3.1 | анкеты | Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива) | |
| 3.2 | опросники | Опросник «Мои товарищи» | |