

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО «Гранит»
П.А.Завьялов

Принята на методическом совете
Протокол № 1 от «26» 08 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Бодибилдинг»
Модифицированная

Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 13 – 18 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Евдокимов Андрей Борисович

Пояснительная записка

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как неотъемлемое условие для полноценной деятельности и счастливой жизни человека. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать во многих сферах человеческой деятельности: в разнообразных трудовых процессах, в различных погодных условиях и необычной среде. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека, решается на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Бодибилдинг» физкультурно-спортивной направленности, модифицированная рассчитана на подростков от 13 до 18 лет. В программе учтены федеральные государственные образовательные стандарты: стратегия развития дополнительного образования; федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Концепция развития дополнительного образования от 04.09.2014 года; Постановление государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41; приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа ориентирована на оптимизацию физического развития личности, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни в целях собственного благополучия. Обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для достижения поставленных целей решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических, которые отражают многогранность процесса воспитания, этапа возрастного развития обучающихся, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов). К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач:

задачи по оптимизации физического развития личности; образовательные задачи. Решение задач должно обеспечить оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Актуальность программы обусловлена удовлетворением индивидуальных потребностей подростков в занятиях физической культурой и спортом. Формированием культуры здорового и безопасного образа жизни подростков и молодежи, укреплением их здоровья, что отвечает требованиям ФГОС.

Новизна и педагогическая целесообразность данной программы определена возможностью выбора индивидуального маршрута обучения (составление индивидуального комплекса упражнений и нагрузки) в целях коррекции недостатков телосложения, воспитания правильной осанки, пропорционального развития мышечной массы всех частей тела, содействию сохранения оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечению красоты телосложения. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество часов в первый год обучения 126, 3 часа в неделю (3 раза в неделю по 1 часу). Второй год в зависимости от поставленных задач обучения может быть 126 часов или до 252 часов (3 раза по два академических часа), третий год обучения – 252 часа (3 раза по 2 академических часа).

Прием детей и молодежи осуществляется на основании заявления родителей, начиная с 14 лет подростки имеют право писать заявление сами. Возможно применение данной программы для детей с 13 летнего возраста, освоивших технику выполнения базовых упражнений, допущенных по медицинским показателям. Учащиеся распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности. На второй, третий год обучения упражнения даются с отягощением и подбираются индивидуально каждому учащемуся.

Цель: Содействие формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития бодибилдинга, основами силовой подготовки;
- понять осознать необходимость активно заниматься физической культурой и спортом;
- получить базовые знания о занятиях на тренажерах;
- научить творчески использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать силу и силовую выносливость;
- развивать способности к планированию самостоятельных занятий физической культурой для поддержания и укрепления здоровья;
- развивать способность регулировать свое питание;

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость;
- воспитывать бесконфликтное отношение со сверстниками.

Реализация данной программы позволит обучить технике выполнения основных упражнений с отягощением (штангой, гантелями, на тренажерах...). Формировать мотивацию к занятиям спортом в течение всей жизни. Приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

Личностный:

Осознание необходимости активно заниматься физической культурой и спортом;
Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметный:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения по программе «Бодибилдинг для детей» и ставить новые задачи в физическом развитии и познании здорового образа жизни. Свободно вступать в диалог. Разрешать конфликты. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности в области физической культуры, состояния здоровья;

Воспитание дисциплинированности.

Предметный: умение составлять комплекс упражнений, план действий, систему сбалансированного питания;

Самостоятельная организация учебной, тренировочной деятельности;

Формы и методы

Формы: Групповые тренировочные занятия, беседы, экскурсии, просмотр учебных видеофильмов, сдача нормативов, зачётов, спортивные праздники, походы выходного дня.

Методы: методы стимулирования на успех; поисковый и проблемный методы, метод перспективы, анализ и самоанализ действий, принятых решений, проблем. Стимулирование на позитивную деятельность. Самоконтроль и взаимоконтроль.

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность

Педагогическая диагностика обучающихся направлена на исследование уровня развития физической подготовленности, формирование познавательной деятельности, освоение программного материала.

Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

Предварительный контроль: проводится в начале учебного года для дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления индивидуальных комплексов упражнений. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения эффективности занятий и корректировки нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, тесты на развитие физических качеств.

Промежуточный контроль: Сдача контрольно-переводных нормативов по физической подготовке для перевода на следующий учебный год.

Итоговый контроль: Показательные выступления.

Учебно-тематический план

1 – года обучения (3 часа в неделю)

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
I.	Основы знаний:				
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	Контроль ный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	1	0	
3	Основные мышечные группы	1	1	0	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	1	1	0	
6	Сбалансированное питание.	1	1	0	
II.	Практические занятия:				
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	44	0	42 2	Наблюдение, выполнение индивидуальных заданий, сдача КПН
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	40	0	38 2	
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Зачетная работа	36	0	34 2	
Итого:		126	6	120	

Учебно-тематический план

2 – года обучения (3 часа в неделю)

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			контроль
		всего часов	теория	практика	
I. Основы знаний:					
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	Контроль ный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	1	0	
3	Основные мышечные группы	1	1	0	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	1	1	0	
6	Сбалансированное питание.	1	1	0	
II. Практические занятия:					
	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	44	0	42 2	Выполне ние индивиду альных заданий, сдача КПН
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	40	0	38 2	
	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Зачетная работа	36	0	34 2	
Итого:		126	6	120	

**Учебно-тематический план
2 – го и 3 -его года обучения (6 часов в неделю)**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
	I. Основы знаний:				
1	Введение, понятие о спортивно-оздоровительной деятельности. История развития бодибилдинга, атлетической гимнастики. ТБ.	6	6	-	Контрольный опрос
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	6	4	2	
3	Тренировочный процесс как система.	6	6	-	
4	Теоретические основы силовой подготовки.	6	6	-	
5	Психологическая подготовка	8	6	2	
6	Сбалансированное питание.	4	4	-	
	II. Практические занятия:				
	Общеразвивающие упражнения: гимнастика, разминка, стретчинг Зачетная работа	62	-	58 4	Выполнение индивидуальных заданий
	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	52	-	50 2	
	СФП – упражнения с отягощением и на	96	-	92	

Структура содержания образовательного процесса

1. ТБ на занятиях
2. история спорта в России, развития бодибилдинга
3. медицинская помощь при травмах
4. строение мышц человека, их функции
5. теоретические основы спортивной тренировки
6. методика тренировки
7. психологическая подготовка
8. фармакологическая подготовка
9. сбалансированное питание
10. ОФП
11. СФП
12. массовые мероприятия.

В первый год обучения на занятиях перед обучающимися раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, возможностях самим строить свое тело и поддерживать красоту тела и движений. В последующие года обучения в программу включены разделы физического совершенствования с оздоровительной направленностью, где даются упражнения из современных оздоровительных систем направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). На третий год обучения включен раздел «Способы физкультурно - оздоровительной деятельности» перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий атлетической гимнастикой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа, гигиенических процедур.

Методические указания по организации тренировочного процесса.

1-ый год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся (13, 14 лет)

1. малые средние нагрузки, использование общеразвивающих упражнений на гибкость, силу и быстроту.
2. нагрузки 30% от веса тела.
 1. в первую очередь использовать упражнения с нагрузкой веса собственного тела: отжимание, приседание, подтягивание.
 2. затем использовать легкие гантели в качестве отягощения.
 3. только после этого использовать тренажерные устройства с малой нагрузкой.
3. обучение технике выполнения подводящих упражнений (к жиму лежа, приседание, жиму стоя)
4. обучение технике выполнения основных силовых упражнений (жим лежа, жим стоя, приседание с дополнительной нагрузкой и др.) с гантелями и легкой штангой.

2-ой год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся (15, 16 лет)

1. увеличение тренировочной нагрузки в основных упражнениях.
2. использование упражнений на гибкость, силу и выносливость
3. нагрузки 50% от веса тела
4. использование упражнений с весом собственного тела (подтягивание, отжимание)
5. использование гантелей среднего веса, тренажерные устройства со средней нагрузкой, штанги среднего веса.
6. обучение технике выполнения дополнительных упражнений со средней нагрузкой
7. совершенствование техники выполнения основных силовых упражнений со снарядами среднего веса.

8. изучение подводящих упражнений

3 – ий год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся (17, 18 лет)

1. увеличение тренировочной нагрузки от средней до большой
2. использование снарядов большого веса.
3. совершенствование техники выполнения основных силовых упражнений с большим весом
4. совершенствование техники выполнения дополнительных упражнений с большим весом
5. увеличение силовых показателей обучающихся.

Методические пособия:

1. Вольфганг Зайберт Бодибилдинг идеальная тренировка. Москва. АСТ, Астрель, 2004 г.
2. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ, 2005г.

Содержание программы

1-ый год обучения

Теория.

Введение: в первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и о формах организации активного отдыха средствами атлетической гимнастики. История развития атлетической гимнастики. Гигиена и оказание медицинской помощи. Строение мышц человека и их функции. Теоретические основы бодибилдинга, атлетической гимнастики. Сбалансированное питание. Инструктаж по ТБ во время занятий. Теоретическая часть физкультурно-оздоровительной деятельности программы ориентирована на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой (бодибилдингом, атлетической гимнастикой) и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Психологическая подготовка.

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и другое), обучение основам психической саморегуляции. Воспитание психологических качеств: мотивация, воля, концентрация, вера в себя.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, плаванию (как дополнительное домашнее задание); на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; на

формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию; выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды..

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном суставе, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем и заднем и боковом направлении, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, подскоки, сгибание и разгибание.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, круговые вращения, повороты головы и туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом, угол из исходного положения лёжа.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных задач на тренировке и в соревнованиях.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие мышцы предплечья, сгибающие разгибающие мышцы руки, плечевой пояс, мускулатуру груди, спины, живота, тазобедренного сустава, мускулатуру бедра и голени.

Развитие силы и силовой выносливости, совершенствование силовых способностей. Обучение технике выполнения основных упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, на тренажерах). Выполнение подтягиваний, отжиманий с дополнительной нагрузкой (с отягощениями).

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций учащихся, коррекция недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. На каждый год обучения меняется объем часов, увеличивается дозировка спортивной нагрузки согласно возрасту и физическим показателям.

Содержание программы

2-ого, 3 его годов обучения

Теория. Понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрыть обучающимся, что образовательный процесс по физической культуре и спорту влияет не только на физическое, но и, даже в большей мере на психическое состояние учащихся. Занятия физической культурой и спортом являются прекрасным средством нормализации эмоциональной и психической сферы.

История развития бодибилдинга в России, выдающиеся культуристы.

Гигиена и оказание медицинской помощи (боль и травмы). Общие представления о работоспособности человека. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и во время занятий бодибилдингом. Занятия с отягощениями сильно нагружают мышцы, связки, суставы, позвоночник. Необходимо различать боль в мышцах после интенсивных тренировок и острую, резкую боль (травму), вызванную разрывом связок или мышц, повреждением сустава. Способы восстановления после травм.

Тренировочный процесс, как система: как правильно построить тренировку, режим дня, самоконтроль. Распространенное следствие ошибок в интенсивном тренинге – перетренированность. Нельзя допускать перетренировку, необходимо вести самоконтроль.

Теоретические основы силовой подготовки: о базовых упражнениях для самых крупных мышц: ног, спины, груди (упражнения направленные на увеличение силы мышц). Распределение тренировок по неделям.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), физическое совершенствование.

Психологическая подготовка. Волевые качества личности: смелость, решительность, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке культуристов – трудолюбие, дисциплинированность, честность.

Сбалансированное питание. Увеличение потребности организма занимающихся культуризмом во всех пищевых компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Все компоненты точно в определенных пропорциях. Для восстановления затраченной на тренировке энергии пища должна содержать: 30% белков, 60% углеводов, 10% жиров.

Практическая деятельность

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на дальнейшее укрепление и подготовку основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных задач в тренировочном процессе и в соревнованиях.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие мышцы предплечья, сгибающие разгибающие мышцы руки, плечевой пояс, мускулатуру груди, спины, живота, тазобедренного сустава, мускулатуру бедра и голени.

Развитие силы и силовой выносливости, совершенствование силовых способностей. Обучение технике выполнения основных упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, на

тренажерах). Выполнение подтягиваний, отжиманий с дополнительной нагрузкой (с отягощениями).

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций учащихся, коррекция недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. На каждый год обучения меняется объем часов, увеличивается дозировка спортивной нагрузки согласно возрасту и физическим показателям.

Работа с родителями

1. беседа о здоровье ребенка
2. о нарушениях телосложения и способах их коррекции
3. о правильном питании

Методическое обеспечение программы

В основе реализации программы лежат принципы личностно – ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить комфортное, гармоничное развитие личности, реализацию её природных потенциалов в целях самоопределения молодого человека в области спорта.

В первый год обучения новичкам предлагается легкий и быстрый «вход» в мир культуризма. В течение двух недель прогуливаться в быстром темпе в течение 15 – 30 минут, следующие две недели бег трусцой, то есть расслабленный в невысоком темпе. Первая дистанция – метров – 100, на следующий день – 150, затем – 200и так далее. Если такая нагрузка окажется непосильной, обучающимся предлагается каждую дистанцию бегать два дня, увеличивая её на третий, или бегать через день. Затем приступают к упражнениям с гантелями.

Учебные пособия:

1. Гусев И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. Москва, АСТ. Минск, Харвест.2005.
2. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. педагогика. Москва, изд. Центр «академия». 2007
3. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998 г.
5. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва «Просвещение» 2005 г.
6. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные госкомсаэпитнадзором РФ, 1996 г.
7. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г
8. Слостенин В.А. Педагогика. Москва. Издательский центр «Академия». 2007 г.
9. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал,
Тренажерные устройства на различные группы мышц,
Жимовые скамьи,
Набор грифов штанг,
Набор дисков для штанг,
Набор гантелей,
Набор гирь,
Стойки для присядов

Используемая литература

1. Барканов С.В., Журавлев М.И., Савоськина В.И. «Отдых и оздоровление детей и подростков». Москва.2002 г
2. Вольфганг Зайберт Бодибилдинг идеальная тренировка. Москва. АСТ, Астрель, 2004 г.
3. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ, 2005г.
4. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Москва, «Просвещение», 2009г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998 г.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва»Просвещение» 2005 г.
7. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные ГОСКОМСАНЭПИТНАДЗОРОм РФ, 1996 г.
8. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г

9. Слостенин В.А. Педагогика. Москва. Издательский центр «Академия». 2007 г.
10. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006
11. Постановление Правительства главного государственного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
12. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Изд. Физкультура и спорт.
13. Федеральный закон РФ №273 – ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
14. Чупин В.Н. Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара 2005 г.