

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»**

---

  
**УТВЕРЖДЕНО**  
**ДИРЕКТОР**  
**МБОУ ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»**  
**Д. Н. ДИКИХ**  
**№ ПРИКАЗА** 48/1-08  
**ОТ «30»** 08 **2021 ГОДА**

**СОГЛАСОВАНО**  
**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ВР**  
**Б. А. КОВЕЛЬ**  
**«30»** 08 **2021 ГОДА**

**РАССМОТРЕНО**  
**НА ЗАСЕДАНИИ ШМО ПЕДАГОГОВ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ПРОТОКОЛ №** 1  
**ОТ «27»** 08 **2021 ГОДА**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Основы физической подготовки»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Шелепков Сергей Анатольевич

**ГОРОД ЖЕЛЕЗНОГОРСК**  
**2021-2022 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на один год обучения, на очную и дистанционную формы обучения. Программа рассчитана на 68 часов. Рекомендуемая нагрузка: 2 часа в неделю. Занятия проводят с учащимися 14-17 лет. Желаящие заниматься должны получить разрешение врача.

Программа ОФП, на основе атлетизма и Бодибилдинга (телостроительства)– как вида спорта, позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, начиная с 14 лет.

**Цель программы:** Формировать у занимающихся целостное представление о физической культуре, её возможностях. Повышать работоспособность и улучшать состояние здоровья.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе методических рекомендаций по занятиям ОФП и атлетизмом, методики по силовым тренировкам, восстановлению, питанию лучших атлетов России

Используя принципы тренировочных программ и питания, занимающиеся могут становиться сильнее, здоровее, выносливее, могут лучше контролировать композицию своего организма, приобрести большую уверенность в себе.

Отвлечение подростков от улицы, укрепление здоровья. Бодибилдинг является эффективным средством профилактики социального поведения подростков, а также здоровьесбережения учащихся.

Тренировочная методика телостроительства состоит из нескольких программ, рассчитанных на определенную возрастную группу и уровень физического развития занимающихся.

### **Принципы обучения:**

1. Концентрация внимания и усилий на общей физической подготовке.
2. Выполнение разминки перед каждой тренировкой в полном объеме, небольшие перегрузки, которые ложатся на связки и сухожилия, заставят адаптироваться и подготовиться переносить более тяжёлые нагрузки.
3. Обучение занимающегося, прежде всего, концентрировать своё внимание на выполнение данного упражнения.
4. Увеличение тренировочного объема за счет введения новых упражнений, освоения новых тренажеров.
5. Увеличение интенсивности тренировок за счет увеличения поднимаемых весов и сокращения времени отдыха между подходами.
6. Привлечение особого внимания к росту мышечной ткани и сокращению жировой массы тела.

### **Особенности занятий:**

1. Силовые упражнения дают возможность за минимальное время получить нервную импульсацию, эффект в снятии психоэмоциональных стрессов.
2. Исключительная физиологичность, т.е. естественность и простота упражнений в Бодибилдинге не знают противопоказаний и возрастных ограничений.

3. Подготовить мышцы, связки, суставы к дальнейшим более тяжелым тренировкам, научиться правильно выполнять упражнения.
4. Улучшение мышечной формы, увеличение силы и выносливости.
5. Общая физическая подготовка с отягощением.
6. В работе с детьми обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических нагрузок в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

7. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость.

8. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в тренировки вовлекать больше групп мышц, чередуя с расслаблением и обращая внимание на дыхание.

На занятиях применяется соревновательный метод (силовой, на выносливость).

Руководитель должен постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников. Большое значение в работе с подростками имеет пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта. С этой целью необходимо проводить беседы, показывать видеофильмы о достижениях российских атлетов.

#### **Ожидаемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

✓ — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

✓ — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

✓ — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

✓ — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

✓ — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

✓ — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

✓ — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

✓ — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

отдых в процессе ее выполнения;

- ✓ — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами являются:**

- ✓ — представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

*Промежуточный контроль* (декабрь)- Соревнование на выносливость:  
1. Подтягивание на перекладине 2. Отжимание от пола в упоре лежа.

*Итоговый контроль* (май) - Соревнование по силовому двоеборью: 1. Приседания со штангой 2. Жим штанги лежа

## Учебно-тематический план.

Название тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводный инструктаж	1	1	
Выполнение комплекса упражнений № 1	29	1	28
Сбалансированное питание. Витаминизация	2	1	1
Восстанавливающие упреждения. Техника безопасности при переходе на новый комплекс	2	1	1
Выполнение комплекса упражнений № 2	29	1	28
Психология выносливости	1	1	
Физический и психологический настрой перед соревнованиями	1	1	
Промежуточный контроль (соревнования на выносливость)	2		2
Итоговый контроль (Соревнование по силовому двоеборью)	1		1
ИТОГО	68	7	61

### Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности

В начале каждого занятия разминка.

*Разминка:*

- приседания без веса – 20 раз.

Ноги на ширине плеч. Руки на груди, согнутые в локтях. Приседания с прямой спиной до угла 30 градусов.

- наклоны вперед – 20раз.

Ноги на ширине плеч. Спина прямая. Медленный наклон вперед. Возврат в исходное положение.

- разведение рук с поворотами – 20раз.

Ноги на ширине плеч. Спина прямая. Руки на уровне груди, согнутые в локтях. Локти в стороны. Поворот влево с разведением рук до сведения лопаток (без выпрямления). Исходное положение. Поворот вправо.

**НОГИ**

1. Приседание без веса, медленно, спина прямая. 2 подхода по 20 раз

2. Приседание со штангой на плечах, спина прямая. 3 подхода по 8 раз

3. Наклоны с гантелью в опущенных руках, ноги прямые. 3 подхода по 8 раз

4. Разгибание ног сидя в тренажере. 2 подхода по 10 раз.

**ГОЛЕНЬ**

1. Подъем на носках, стоя на полу, медленно вверх и также медленно вниз, гантели в двух руках. 3 подхода по 15 раз

**ГРУДЬ**

1. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. 3 подхода по 8 раз

2. Жим штанги лежа под углом. 3 подхода по 8 раз

3. «Пик-Дек». 2 подхода по 10 раз

#### *СПИНА*

1. «Козлик» - наклоны через скамью. 3 подхода по 15 раз

2. Тяга блока к груди узким, средним хватом. 4 подхода по 8 раз

3. Тяга блока за голову широким хватом. 3 подхода по 10 раз

#### *ДЕЛЬТА*

1. Жим гантелей стоя. 3 подхода по 8 раз

2. Разводка гантелей в стороны. 3 подхода по 10 раз

#### *РУКИ*

1. Подъем гантелей на бицепс стоя. 4 подхода по 10 раз

2. Тяга блока вниз. 3 подхода по 10 раз

#### *ПРЕСС*

1. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье. 3 подхода по 10 раз.

### **Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности.**

(Увеличение мышечной массы, объема, силы. Тренировочные веса увеличиваются за счет увеличения времени отдыха между подходами – 2-3 минуты).

В начале каждого занятия разминка.

#### *Разминка:*

- приседания без веса – 20 раз.

Ноги на ширине плеч. Руки на груди, согнутые в локтях. Приседания с прямой спиной до угла 30 градусов.

- наклоны вперед – 20раз.

Ноги на ширине плеч. Спина прямая. Медленный наклон вперед. Возврат в исходное положение.

- разведение рук с поворотами – 20раз.

Ноги на ширине плеч. Спина прямая. Руки на уровне груди, согнутые в локтях. Локти в стороны. Поворот влево с разведением рук до сведения лопаток (без выпрямления). Исходное положение. Поворот вправо.

#### *НОГИ*

1. Приседание без веса, медленно. 2 подхода по 20-30 раз

2. Приседание со штангой на плечах, спина прямая. 5 подходов по 6-8 раз

3. Жим ногами в тренажере лежа. 3 подхода по 8-10 раз

4. Разгибание ног в тренажере. 2 подхода по 10-12 раз.

5. Сгибание одной ноги поочередно в тренажере. 3 подхода по 10 раз

#### *ГОЛЕНЬ*

Подъем на носки в «Гакк» тренажере. 4 подхода по 10-15 раз

#### *ДЕЛЬТА*

1. Жим штанги широким хватом из-за головы сидя с упором спины. 4 подхода по 8 раз

2. Жим гантелей с груди от плеч стоя. 25 раз

3. Жим штанги средним хватом или тяжелых гантелей с груди сидя. 4 подхода по 8 раз

4. Разводка гантелей в стороны стоя. 3 подхода по 10 раз

#### *ГРУДЬ*

1. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. 4 подхода по 8 раз

2. Жим штанги лежа на наклонной лавке. 4 подхода по 8 раз

3. Отжимание от брусьев, можно с весом. 3 подхода по 10 раз

4. Разводка гантелей в стороны лежа на наклонной лавке. 3 подхода по 10 раз

#### *СПИНА*

1. «Козлик» - наклоны через скамью. 2 подхода по 25 раз

2. Становая тяга. 2 подхода по 15 раз

3. Тяга штанги к поясу средним хватом. 4 подхода по 8 раз

4. Тяга блока к груди широким хватом. 4 подхода по 8 раз

5. Тяга блока за голову широким хватом. 2 подхода по 8 раз

#### *БИЦЕПС*

1. Подъем штанги на бицепс стоя. 4 подхода по 8 раз

2. Подъем гантелей сидя на бицепс. 4 подхода по 8 раз

#### *ТРИЦЕПС*

1. Французский жим штанги из-за головы сидя. 4 подхода по 8 раз

2. Французский жим гантели попеременно одной рукой лежа. 3 подхода по 8 раз

3. Тяга блока узким хватом на трицепс. 3 подхода по 10 раз

#### *ПРЕСС*

1. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье. 4 подхода по 10 раз

2. Подъем ног из положения лежа на наклонной скамье, колени тянем к груди. 4 подхода по 10 раз.

### **Методическое обеспечение программы:**

Для занятий Бодибилдингом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- тренажерный зал, хорошо проветриваемый, с зеркальными стенами;
- набор штанг и гантелей;
- тренажеры для развития мышц;
- стойки для установки штанг;
- скамейки как горизонтальные, так и сменяющиеся углом до 90 градусов.

**Календарно-тематический план на учебный 2020-2021 гг.**  
**Спортивный кружок ОФП (общефизическая подготовка) ФСК «Олимп».**  
**Возрастная группа: учащиеся 14-17 лет.**

*34 рабочих недели по 2 часа – 68 часов в год*

п/п	Темы	группы			
		1	2	3	4
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности в тренажерном зале				
2	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
3	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
4	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
5	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
6	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
7	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
8	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
9	Увеличение тренировочного объема за счет введения новых упражнений				
10	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
11	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
12	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
13	Освоение новых тренажеров				
14	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
15	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
16	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
17	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
18	Увеличение силы мышц				
19	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
20	Совмещение силовых упражнений, бега, плавания				
21	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
22	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				



23	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
24	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
25	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
26	Сбалансированное питание, витаминизация				
27	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
28	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
29	Дополнительное белковое питание				
30	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
31	Комплекс упражнений № 1 для атлетов средней подготовленности				
32	<b>Соревнования на выносливость. Промежуточная аттестация</b>				
33	Восстанавливающие упражнения после продолжительного перерыва				
34	Соблюдение техники безопасности при переходе на новый комплекс упражнений				
35	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
36	Концентрация своего внимания на выполнении данного упражнения				
37	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
38	Увеличение объёма выполняемых упражнений				
39	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
40	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
41	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
42	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
43	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
44	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
45	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
46	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
47	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
48	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
49	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
50	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				

51	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
52	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
53	Увеличение общей физической силы и психологической выносливости				
54	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
55	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
56	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
57	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
58	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
59	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
60	Увеличение общей физической силы и мышечной массы				
61	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
62	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
63	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
64	Комплекс упражнений № 2 для атлетов средней подготовленности				
65	Физический и психологический настрой перед соревнованиями				
66	Подготовка к соревнованиям				
67	<b>Соревнование на выносливость:</b> 1. Подтягивание на перекладине 2. Отжимание от пола в упоре лежа				
68	<b>Соревнование по силовому двоеборью</b> по итогам года: 1. Приседания со штангой 2. Жим штанги лежа				