

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

Анастасія ОМАРОВА

БОДИБІЛДИНГ

Навчальна програма з позашкільної освіти
оздоровчого напрямку

основний рівень - 2 роки

2 роки навчання

ЗАПОРІЖЖЯ – 2024

Затверджено рішенням педагогічної ради Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради від 06.06.2024 (протокол № 3 від 06.06.2024). Рішення оформлено наказом директора від 06.06.2024 № 38-0

Розробник:

Омарова Анастасія – керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Федоріна Ольга - учитель вищої категорії з фізичного виховання, старший учитель Запорізької гімназії № 90;

Павлов Володимир - учитель вищої категорії з фізичного виховання Запорізької гімназії № 107.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним з визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Особливе значення фізична культура має для дітей і учнівської молоді, адже високий рівень здоров'я та різнобічний розвиток яких – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства.

Головною метою керівника гуртка з бодибілдінгу є формування культури здоров'я та здорового способу життя, забезпечення гармонійного фізичного і духовного розвитку підростаючої особистості.

Фізична культура є важливим компонентом гуманітарного виховання й спрямована на формування у гуртківців ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Актуальність навчальної програми з позашкільної освіти оздоровчого напрямку (бодибілдінг) полягає в тому, що турбота про здоров'я дітей є одним з основних показників ставлення держави до проблем підростаючого покоління. В умовах погіршення стану здоров'я дитячого населення, зумовленого негативними факторами соціально-економічного, екологічного та психоемоційного характеру, актуального значення набуває організація ефективного оздоровлення та відпочинку дітей, залучення їх до занять фізичною культурою.

Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління особливо в наш час потребують конкретного вирішення. Неможливо бути здоровим і всебічно розвиненим без систематичних занять фізичною культурою при певному їх об'ємі. Дві – три години занять фізичною культурою на тиждень,

передбачені шкільними навчальними програмами, не вирішують цієї нагальної проблеми.

Бодибілдінг (з англ. – «будую тіло») – вид спорту, який може допомогти підліткам стати здоровішими, активнішими, витривалішими, впевненішими у собі.

Орієнтуючись на компетентно-орієнтовану парадигму сучасної освіти, метою роботи гуртка є формування предметних та життєвих компетентностей, а саме:

- пізнавальних: знати про бодибілдінг як вид спорту, правила здорового способу життя та здорового харчування, анатомічні дані; володіти знаннями про функціональну спрямованість фізичних вправ, їх ефективне використання для зміцнення здоров'я та правилами профілактики травматизму;
- практичних: виконувати вправи на відповідних тренажерах у потрібних режимах і кількісних навантаженнях для певних частин тіла; розвивати фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, швидко-силові якості); вдосконалювати координаційні здібності (узгодження рухових дій, здатність до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості); здійснювати корекцію постави;
- соціальних: вміти працювати в колективі; працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»; здійснювати самоконтроль, самоорганізацію діяльності;
- творчих: формувати та розвивати творчу особистість через самовираження на заняттях у гуртку.

У навчальній програмі реалізуються навчальні, розвиваючі, пізнавальні, валеолого-психологічні та виховні цілі.

Навчальні цілі полягають у вивченні техніки виконання загально-розвиваючих і специфічних вправ на тренажерах, в набутті знань, умінь і навичок загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвиваючі цілі полягають у розвитку в підлітків умінь і навичок використовувати фізичні вправи для запобігання порушення постави, зняття втоми та розвантаження; в опануванні знань про атлетизм, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; в розвитку рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку кругозору, поглибленні і розширенні знань про вдосконалення свого тіла.

Валеолого-психологічні цілі полягають у формуванні усвідомленого ставлення до свого здоров'я, створенні сприятливих умов для оздоровлення свого організму, створенні сприятливого психоемоційного фону для занять.

Виховні цілі полягають у вихованні в підлітків інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами; дбайливого ставлення до свого здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданнями програми є:

- розвиток у підлітків основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- набуття знань у галузі гігієни, здорового способу життя;
- виховання інтересу й звички до занять фізичними вправами;
- формування здорового способу життя;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості;
- формування позитивне ставлення до власного фізичного розвитку, стану фізичної підготовленості;
- розширення кругозору юнаків та дівчат про фізичну культуру, основи здоров'я та здорового способу життя;

- сприяння розвитку силових здібностей і вдосконаленню фізичних можливостей організму.

Структура програми

Зміст програми побудовано на загальнодидактичних принципах: науковості, послідовності, наступності. Програма містить теоретичні та практичні заняття.

Основною формою роботи в гуртку є практичні заняття, які спрямовані на вивчення комплексів вправ для зміцнення організму, збільшення його функціональних резервів та профілактику захворювань. В процесі заняття педагог постійно робить акцент і на теоретичних відомостях з бодибілдінгу: спеціальної термінології (додаток №1), анатомії, фізіології, спортивної медицини тощо. Невід'ємною частиною гурткових занять є проведення профілактичних інструктажів з питань додержання вимог безпеки життєдіяльності (додаток №2). Враховуючи специфіку предмету, психолого-вікові і фізіологічні особливості підлітків рекомендовано проводити інтегровані заняття. Форми роботи на заняттях: групова, фронтальна, індивідуальна.

Програма розрахована на дітей, підлітків і молодих людей віком від 14 до 21 року.

Програма розрахована на 216 годин основного рівня та два роки навчання.

- основний рівень, перший рік навчання, для гуртківців віком 14-16 років, тижневе навантаження 6 годин;
- основний рівень, другий рік навчання, для гуртківців віком 17-21 рік, тижневе навантаження 6 годин.

Наповнюваність груп згідно нормативних документів. Набір в групи здійснюється на підставі медичної довідки про стан здоров'я.

При складанні календарно-тематичного плану слід передбачати систематичне повторення ключових теоретичних питань, пов'язаних з анатомією та фізіологією людини, а практичні заняття на тренажерах проводити з відповідною інтенсивністю та напруженістю 2-3 рази на тиждень по 2-3 години.

Тривалість занять 45 хвилин. Перший та другий рік навчання різняться інтенсивністю навантаження у виконанні вправ на тренажерах.

Методичні рекомендації до організації освітнього процесу на заняттях

Особливість цієї навчальної програми в тому, що вона розрахована на заняття бодибілдінгом не як спортом, а як різновидом фізичної культури, тобто не для спортивного результату, а для зміцнення і покращення здоров'я.

Для повної, якісної і успішної реалізації програми необхідне сучасне обладнання, яке значно підвищить зацікавленість дітей заняттями в тренажерному залі.

В зв'язку з різною підготовкою та станом здоров'я підлітків педагогам рекомендовано впроваджувати групові й індивідуальні форми роботи.

Обов'язковими змістовними компонентами програми є:

- теоретичні відомості;
- тренування різних частин тіла;
- вхідне і вихідне тестування.

З метою контролю за фізичним станом вихованців, визначення якості та ефективності організації освітнього процесу необхідно проводити діагностику успішності досягнень вихованців. Діагностика повинна здійснюватися за тестовими вправами двічі на рік: початок року та кінець року. Порівнюється перший та останній результат. Всі результати фіксуються в індивідуальній картці фізичного розвитку вихованця. Тестові вправи дають змогу оцінити правильність, якість та ефективність виконання комплексів вправ.

Моніторинг фізичного розвитку дитини дає можливість скоригувати і спрямувати діяльність керівника гуртка в тому напрямку, який потребує більшої уваги та дає змогу здійснювати індивідуальний і диференційований підхід до кожної дитини. Окрім того, з метою усунення фізичного і психоемоційного перевантаження обов'язковою умовою є спостереження за станом здоров'я дитини на кожному занятті.

Педагогам рекомендовано здійснювати наступні форми контролю на заняттях гуртка з бодибілдингу:

- спостереження за станом здоров'я на кожному занятті ;
- спостереження за правильністю виконання вправ;
- моніторинг фізичного розвитку вихованців протягом року і протягом всього навчання в гуртку.

Діагностика успішності вихованців за
контрольними навчальними показниками

Вхідне і вихідне тестування здійснюється на основі контрольних показників на початку та в кінці року відповідно до року навчання. Контрольні навчальні показники є орієнтовними й педагогу слід враховувати стан здоров'я дитини, його вікові, фізичні, фізіологічні, психічні особливості.

Основний рівень, перший рік навчання, на початку року проводиться діагностика вмінь та навичок гуртківців з наступних вправ:

- підтягування на турніку;
- віджимання на брусах;
- жим сидячи.

У кінці року проводиться діагностика виконання цих же вправ, але додаються завдання більш ускладнені:

- підтягування на турніку з вагою 10 кг (4-10 разів);
- віджимання на брусах з вагою 10 кг (4-10 разів);
- жим сидячи з двома гирями по 10 кг (4-10 разів).

Основний рівень, другий рік навчання, на початку року проводиться діагностика вмінь та навичок вихованців з наступних вправ:

- підтягування на турніку;
- віджимання на брусах;
- жим сидячи.

У кінці року проводиться діагностика виконання цих же вправ, але додаються завдання більш ускладнені:

- підтягування на турніку з вагою 16 кг (4-10 разів);

- віджимання на брусах з вагою 16 кг (4-10 разів);
- жим сидячи з двома гирями по 16 кг (4-10 разів).

Отримані результати тестування порівнюються з метою визначення ефективності організації освітнього процесу за програмою. У разі погіршення результатів або, якщо результати залишилися на тому ж рівні, складається індивідуальний план занять.

Умовою переведення гуртківців на наступний рік навчання є успішне виконання вищезазначених контрольних навчальних показників, поліпшення загального фізичного стану здоров'я, бажання вихованців досягти більш високих результатів.

З метою попередження нещасних випадків на заняттях, запобігання серйозних захворювань педагогу слід приділяти вагому увагу інтенсивності фізичного навантаження, відрізняти зовнішні ознаки втоми тощо.

Інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС, уд./хв.):

- до 140 уд./хв. – легке фізичне навантаження;
- 141 – 160 уд./хв. – середнє фізичне навантаження;
- більше 160 уд./хв. – значне фізичне навантаження.

Під час фізичних вправ слід враховувати основні зовнішні ознаки втоми, які слугують сигналом для відсторонення вихованців від навантажень.

Зовнішніми ознаками можуть бути:

- значне почервоніння шкіри;
- напружений вираз обличчя;
- виразна пітливість у верхній половині тіла;
- сильно прискорене, уривчасте дихання через рот;
- хитання, нетвердий крок;
- скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення;
- розсіяна увага (помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання).

Основною умовою успішної реалізації програми є наявність відповідної матеріально-технічної бази: основного та спеціального обладнання (устаткування). Основне устаткування: тренажери, гирі, гантелі, ваги, дзеркала. Спеціальне (реабілітаційне) устаткування: фітболи, тренажер для витягування спини, мішечки з піском, обтяжувачі, місток дерев'яний.

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Вхідне тестування	-	2	2
3.	Формування понятійного апарату	8	-	8
4.	Формування здорової харчової поведінки	10	-	10
5.	Методика розвитку фізичних кондицій	10	-	10
6.	Тренування передньої і задньої частини стегон	-	20	20
7.	Тренування спини і трапецієвидних м'язів	-	20	20
8.	Тренування плечей	-	25	25
9.	Тренування грудей	-	20	20
10.	Тренування біцепсів і передпліччя	-	25	25
11.	Тренування трицепсів	-	25	25
12.	Тренування литок	-	20	20
13.	Тренування брюшного пресу	-	25	25
14.	Вихідне тестування	-	2	2
15.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	30	186	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Ознайомлення гуртківців з планом роботи на рік, правилами роботи гуртка, правилами поведінки у тренажерному залі, інструктажами з безпеки життєдіяльності.

2. Вхідне тестування (2 год.)

Практична частина. Вхідне тестування. Діагностика вихованців за наступними вправами: підтягування на турнику, віджимання на брусах, жим сидячи.

3. Формування понятійного апарату (8 год.)

Теоретична частина. Аксесуари для занять. Щоденник тренувань. Рекомендації з відновлення сил. Методи прискореного відновлення. Дієта при тренуваннях. Структура м'язів. Стомлення і виснаження. Рівні інтенсивності. Накопичення маси.

4. Формування здорової харчової поведінки (10 год.)

Теоретична частина. Загальні рекомендації щодо харчування під час тренувань. Протеїн при тренуваннях. Добова потреба протеїну. Амінокислоти. Вуглеводи. Метаболізм вуглеводів. Альтернатива вуглеводам. Співвідношення харчових продуктів. Жири. Типи жирів. Роль жирів. Метаболізм жирів. Вітаміни. Джерела вітамінів. Мінерали. Роль мінералів. Функції води в організмі. Електроліти. Імунна система і харчування. Харчові добавки в бодибілдінгу. Головна роль додатків протеїну.

5. Методика розвитку фізичних кондицій (10 год.)

Теоретична частина. Хронічне перетренування. Допомога при перетренуванні. Рівні інтенсивності. Методи тренувань. Накачування м'язів. Високооб'ємне тренування. Низькооб'ємне тренування. Пауза відпочинку. Рекомендації з тренувань.

6. Тренування передньої і задньої частини стегон (20 год.)

Практична частина. Тренування передньої і задньої частини стегон. Присідання. Жим ногами. Фронтальні присідання. Присідання на тренажері. Витягування ніг. Згинання ніг. Згинання ніг стоячи. Випади. Гіперекстензія.

7. Тренування спини і трапецієвидних м'язів (20 год.)

Практична частина. Спина і м'язи трапеції. Вправи для бокових і середніх м'язів спини. Пуловери з гантелями. Тяги в нахилі. Тяги гантелі в нахилі. Пуловери зі штангою. Тяга однієї гантелі в нахилі. Тяга Т-грифа. Тяга блока однією рукою. Трапецієвидні м'язи і верхня частина спини. Витягування зі штангою. Витягування з гантелями. Витягування на тренажері. Тяга штанги у вертикальному положенні. Тяга гантелей у вертикальному положенні.

8. Тренування плечей (25 год.)

Практична частина. Анатомія плечей. Бокові піднімання гантелей. Фронтальне піднімання гантелей. Піднімання гантелей на похилій лаві. Піднімання гантелей назад. Жим зі штангою. Жим зі штангою на тренажері. Жим з гантелями сидячи і стоячи.

9. Тренування грудей (20 год.)

Практична частина. Анатомія м'язів грудей. Загальні вказівки для тренування грудей. Жим на лаві. Жим на похилій лаві. Жим зі штангою на похилій вниз лаві. Жим гантелей лежачи. Жим на тренажері. Розведення рук з гантелями лежачи. Зведення рук на тренажері. Віджимання на брусах. Віджимання на лаві. Пуловери на прямих і зігнутих руках. Пуловери з гантелями.

10. Тренування біцепсів і передпліччя (25 год.)

Практична частина. Анатомія. Згинання зі штангою стоячи. Згинання на тренажері. Концентровані згинання з гантелями. Згинання з гантелями стоячи. Згинання з гантелями сидячи. Зворотні згинання зі штангою стоячи. Згинання з гантелями «молоток».

11. Тренування трицепсів (25 год.)

Практична частина. Анатомія. Жим на лаві з близьким захватом. Витягування зі штангою на рівній лаві. Витягування зі штангою на похилій лаві. Витягування зі штангою стоячи. Витягування на тренажерах.

12. Тренування литок (20 год.)

Практична частина. Анатомія. Піднімання литок стоячи. Піднімання литок на тренажері. Зворотне піднімання литок на блоці. Піднімання литок з жимом ніг. Піднімання литок на одній нозі з гантеллю. Піднімання литок сидячи.

13. Тренування брюшного пресу (25 год.)

Практична частина. Анатомія. Піднімання тулуба. Піднімання ніг. Згинання ніг. Піднімання ніг висячи. «Римський стілець». Згинання тулуба на блоці. Піднімання тулуба лежачи боком. Нахили вбік. Повороти тулуба.

14. Вихідне тестування (2 год.)

Практична частина. Діагностика досягнень гуртківців за наступними вправами: підтягування на турнику, віджимання на брусах, жим сидячи.

15. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- про бодибілдінг як вид спорту;
- правила здорового способу життя, правила здорового харчування, анатомічні дані;
- про функціональну спрямованість фізичних вправ, їх ефективне використання для зміцнення здоров'я;
- правила профілактики травматизму та безпеки життєдіяльності.

Вихованці мають вміти:

- виконувати вправи на відповідних тренажерах у потрібних режимах і кількісних навантаженнях для певних частин тіла;
- розвивати фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, швидкісно-силові якості);
- вдосконалювати координаційні здібності (узгодження рухових дій, здатність до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості);
- здійснювати корекцію постави.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти працювати в колективі;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»;
- здійснювати самоконтроль, самоорганізацію діяльності;
- формувати і розвивати творчі здібності особистості вихованця через самовираження на заняттях гуртка.

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Вхідне тестування		2	2
3.	Повторення понятійного апарату	8	-	8
4.	Формування здорової харчової поведінки (повторення)	10	-	10
5.	Методика розвитку фізичних кондицій (повторення)	10	-	10
6.	Тренування передньої і задньої частини стегон (повторення)	-	20	20
7.	Тренування спини і трапецієвидних м'язів	-	20	20
8.	Тренування плечей	-	25	25
9.	Тренування грудей	-	20	20
10.	Тренування біцепсів і передпліччя	-	25	25
11.	Тренування трицепсів	-	25	25
12.	Тренування литок	-	20	20
13.	Тренування брюшного пресу	-	25	25
14.	Вихідне тестування	-	2	2
15.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	30	186	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Ознайомлення гуртківців з планом роботи на рік, правилами роботи гуртка, правилами поведінки у тренажерному залі, інструктажами з безпеки життєдіяльності.

2. Вхідне тестування (2 год.)

Практична частина. Вхідне тестування. Діагностика вихованців за наступними вправами: підтягування на турнику, віджимання на брусах, жим сидячи.

3. Повторення понятійного апарату (8 год.)

Теоретична частина. Аксесуари для занять. Щоденник тренувань. Рекомендації з відновлення сил. Методи прискореного відновлення. Дієта при тренуваннях. Структура м'язів. Стомлення і виснаження. Рівні інтенсивності. Накопичення маси.

4. Формування здорової харчової поведінки (повторення) (10 год.)

Теоретична частина. Загальні рекомендації щодо харчування під час тренувань. Протеїн при тренуваннях. Добова потреба протеїну. Амінокислоти. Вуглеводи. Метаболізм вуглеводів. Альтернатива вуглеводам. Співвідношення харчових продуктів. Жири. Типи жирів. Роль жирів. Метаболізм жирів. Вітаміни. Джерела вітамінів. Мінерали. Роль мінералів. Функції води в організмі. Електроліти. Імунна система і харчування. Харчові добавки в бодибілдінгу. Головна роль додатків протеїну.

5. Методика розвитку фізичних кондицій (повторення) (10 год.)

Теоретична частина. Хронічне перетренування. Допомога при перетренуванні. Рівні інтенсивності. Методи тренувань. Накачування м'язів. Високооб'ємне тренування. Низькооб'ємне тренування. Пауза відпочинку. Рекомендації з тренувань.

6. Тренування передньої і задньої частини стегон (повторення) (20 год.)

Практична частина. Тренування передньої і задньої частини стегон. Присідання. Жим ногами. Фронтальні присідання. Присідання на тренажері. Витягування ніг. Згинання ніг. Згинання ніг стоячи. Випади. Гіперекстензія.

7. Тренування спини і трапецієвидних м'язів (20 год.)

Практична частина. Спина і м'язи трапеції. Вправи для бокових і середніх м'язів спини. Пуловери з гантелями. Тяги в нахилі. Тяги гантелі в нахилі. Пуловери зі штангою. Тяга однієї гантелі в нахилі. Тяга Т-грифа. Тяга блока однією рукою. Трапецієвидні м'язи і верхня частина спини. Витягування зі штангою. Витягування з гантелями. Витягування на тренажері. Тяга штанги у вертикальному положенні. Тяга гантелей у вертикальному положенні.

8. Тренування плечей (25 год.)

Практична частина. Анатомія плечей. Бокові піднімання гантелей. Фронтальне піднімання гантелей. Піднімання гантелей на похилій лаві. Піднімання гантелей назад. Жим зі штангою. Жим зі штангою на тренажері. Жим з гантелями сидячи і стоячи.

9. Тренування грудей (20 год.)

Практична частина. Анатомія м'язів грудей. Загальні вказівки для тренування грудей. Жим на лаві. Жим на похилій лаві. Жим зі штангою на похилій вниз лаві. Жим гантелей лежачи. Жим на тренажері. Розведення рук з гантелями лежачи. Зведення рук на тренажері. Віджимання на брусах. Віджимання на лаві. Пуловери на прямих і зігнутих руках. Пуловери з гантелями.

10. Тренування біцепсів і передпліччя (25 год.)

Практична частина. Анатомія. Згинання зі штангою стоячи. Згинання на тренажері. Концентровані згинання з гантелями. Згинання з гантелями стоячи. Згинання з гантелями сидячи. Зворотні згинання зі штангою стоячи. Згинання з гантелями «молоток».

11. Тренування трицепсів (25 год.)

Практична частина. Анатомія. Жим на лаві з близьким захватом. Витягування зі штангою на рівній лаві. Витягування зі штангою на похилій лаві. Витягування зі штангою стоячи. Витягування на тренажерах.

12. Тренування литок (20 год.)

Практична частина. Анатомія. Піднімання литок стоячи. Піднімання литок на тренажері. Зворотне піднімання литок на блоці. Піднімання литок з жимом ніг. Піднімання литок на одній нозі з гантеллю. Піднімання литок сидячи.

13. Тренування брюшного пресу (25 год.)

Практична частина. Анатомія. Піднімання тулуба. Піднімання ніг. Згинання ніг. Піднімання ніг висячи. «Римський стілець». Згинання тулуба на блоці. Піднімання тулуба лежачи боком. Нахили вбік. Повороти тулуба.

14. Вихідне тестування (2 год.)

Практична частина. Діагностика досягнень гуртківців за наступними вправами: підтягування на турнику, віджимання на брусах, жим сидячи.

15. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Проведення підсумкового заняття з запрошенням батьків та адміністрації закладу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- про бодибілдінг як вид спорту;
- правила здорового способу життя, правила здорового харчування, анатомічні дані;
- про функціональну спрямованість фізичних вправ, їх ефективне використання для зміцнення здоров'я;
- правила профілактики травматизму та безпеки життєдіяльності.

Вихованці мають вміти:

- виконувати вправи на відповідних тренажерах у потрібних режимах і кількісних навантаженнях для певних частин тіла;
- розвивати фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, швидкісно-силові якості);
- вдосконалювати координаційні здібності (узгодження рухових дій, здатність до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості);
- здійснювати корекцію постави.

Вихованці мають набути досвід:

- самостійно розробляти індивідуальну карту розвитку;
- вміти працювати в колективі;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»;
- здійснювати самоконтроль, самоорганізацію діяльності.

ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

№	Назва тренажера	Інструкція до застосування
1	Гак-машина	Присідання
2	Литки станок	Піднімання на носки
3	Станина	Складання штанги і млинів
4	Прес в упорі	Піднімання ніг до грудей
5	Жим ногами	Випрямлення і згинання ніг у колінах
6	Стійка для гантелей	Складати гантелі
7	Римський стілець	Опускати тулуб спиною вниз
8	Зворотня гіперекстензія	Піднімання прямих ніг вгору
9	Гіперекстензія	Опускання і піднімання тулуба грудьми вниз
10	Прес вгору	Опускати тулуб спиною вниз
11	Тяга Т- грифа	В упорі піднімання грифа до грудей
12	Тяга лежачи	Лежачи на животі, тягти штангу до грудей
13	Блочна машина	Перекладину опускати за голову
14	Жим лежачи в нахилі	Лежачи на спині, піднімати й опускати штангу
15	Горизонтальний жим лежачи	Лежачи на спині, піднімати й опускати штангу на груди
16	Згинання випрямлених ніг	Сидячи, випрямляють ноги в колінах. Лежачи на животі, згинати ноги
17	Наутилус	Сидячи, відводити лікті назад
18	Груди машина	Сидячи, зводити руки перед грудьми
19	Лавка Скотта	Сидячи зі штангою, згинати й випрямляти руки в ліктях

ЛІТЕРАТУРА

1. Амонашвілі Ш.А. Психологічні основи педагогіки співробітництва: Книга для учителя / Ш.А. Амонашвілі. – К.: Освіта, 1991.
2. Кот С.І. Технологія сучасного культуризму / С.І. Кот. – Запоріжжя, 1992.
3. Програма «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» авт. Круцевич Т.Ю. та ін. (надрукована в посібнику «Фізична культура в школі. 5-11 класи. Для керівників закладів освіти, класних керівників, методистів та учителів фізичної культури, батьків», за ред. С.М. Дятленка, в-во «Літера. ЛТД», 2011).
4. Програма «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5-9 класи» (авт. В.І. Майєр, В.В. Деревянко, надрукована в посібнику «Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я», в-во «Літера. ЛТД», 2012).
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: ПНПУ, 2010. – 244 с.
6. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум) / Б.М. Шиян. – Львів: Світ, 1993.

СЛОВАР ТЕРМІНІВ

Амплітуда руху – протяжність траєкторії руху снаряду у вправах.

Амінокислоти – будівельні блоки протеїнів. Більшість амінокислот існує у вигляді двох форм, хімічна структура однією є дзеркальним відображенням іншої.

Анаболізм – сукупність реакцій обміну речовин в організмі, відповідних асиміляції (засвоєння і накопичення зовнішніх по відношенню до організму речовин) і спрямованих на утворення складних органічних речовин, наприклад м'язових волокон .

Анаеробні вправи – «анаеробний» означає «без кисню» і полягає в короткочасних, коротких інтенсивних сплесках енергії. Іншими словами – це інтенсивні, короткочасні вправи, під час яких організм людини відчуває брак кисню

Атрофія – зменшення обсягів м'язів і рівня їх сили.

Аеробні вправи – тривалі вправи, виконувані за участю великих груп м'язів. На досить тривалий час збільшують частоту серцевих скорочень для надання тренувального ефекту на дихальну і серцево – судинну системи.

Базові вправи – вправи, що дозволяють опрацювати великі групи м'язів, не акцентуючи зусилля на якійсь частині м'язу.

Вихід на «пік»:

1) позначають будь-яку ситуацію у вправі, в якій ви домагаєтеся максимальної ізоляції окремого м'яза. Наприклад, ви робите точні концентровані згинання руки в нахилі, щоб домогтися «піку» біцепсів;

2) підготовка до змагань.

Глікоген – полісахарид, у вигляді якого вуглеводи запасуються в організмі, його часто називають тваринам крохмалем, запасається в печінці і м'язах.

Гнутий гриф – спеціальний зігнутий гриф для зручності опрацювання біцепсів і трицепсів.

Гіпертрофія – збільшення м'язів в результаті тренувань. Синонім м'язового зростання.

Дроп-сет - кілька підходів зі зниженням ваги, виконуються без пауз, в одній вправі. Підходять для «рельєфу» мускулатури.

Ізокінетична вправа:

- 1) вправа з варійованих по ходу руху опором, що змінюються на різних ділянках амплітуди;
- 2) вправа з постійною швидкістю руху обтяження.

Ізометрична вправа – напруга м'язу при підтримці його постійної довжини; кінцівки при цьому не переміщаються. Ці вправи звичайно виконуються біля стіни або з якимось нерухомим об'єктом.

Ізотонічна вправа:

- 1) робота м'язів, при якій їх довжина і величина навантаження змінюються, а напруга залишається постійною;
- 2) підйом вільних навантажень є класичним прикладом ізотонічних вправ.

Ізолюючі вправи – вправи, що дозволяють опрацьовувати лише якусь частину групи м'язів, або лише один м'яз.

М'язовий тонус – стан, в якому м'яз перебуває в постійному легкому напруженні і виглядає щільним.

Протеїн (білок, поліпептиди) – органічні речовини, що складаються з пов'язаних в ланцюжок амінокислот, саме протеїни складають основу м'язової тканини.

Суперсет – виконання без відпочинку двох вправ на одну групу м'язів (наприклад, біцепси) або на м'язи-антагоністи (біцепс і трицепс).

Пояс для віджимань – широкий, міцний пояс навколо стегон з ланцюгом, на який можна прикріпити диск від штанги або гантелю для додаткового обтяження під час певних вправ, наприклад віджимання на брусах.

Програма – сукупність підходів і повторень, послідовно виконуваних на кожному тренуванні.

Перевантаження – прогресуюче тренування м'язів з усе більшою інтенсивністю. Зазвичай досягається шляхом поступового нарощування ваги тренувальних снарядів.

Розминка – серія вправ, що збільшують циркуляцію крові при підготовці до тренування.

Симетрія – форми або обриси тіла, баланс кісткової і м'язової структури.

Лавка Скотта – ізолююча лавка для згинання рук (майже вертикальна опора для тренінгу м'язів рук).

Сухожилля – стрічка (або канатик) міцних фіброзних тканин, прикріплюють м'язи до кісток.

Тестостерон – головний чоловічий гормон, що регулює загальний ріст і стимулюючий кровообіг.

Трапеції – скорочена назва трапецієподібних м'язів.

Тренінг «до відмови» – виконання вправи до тих пір, поки ви вже не в змозі виконати наступне повторення.

Заминка – серія легких, переважно аеробного характеру вправ, а також розтягування, при завершенні тренування. Заминка поступово зменшує навантаження на серце.

Флексія – напруга м'язів.

Форсовані повторення – виконуються за допомогою партнера для завершення на межі сил останньої пари повторень в підході.

ІНСТРУКЦІЯ
з безпеки життєдіяльності для вихованців
під час занять на тренажерах

1. Вимоги безпеки до початку занять.

- 1.1. До заняття допускаються гуртківці тільки в спортивній формі.
- 1.2. Займатися на спортивному обладнанні дозволяється в присутності керівника гуртка.
- 1.3. Керівник гуртка визначає свою присутність біля найбільш небезпечного приладу.
- 1.4. Мати повинні бути викладені під перекладиною так, щоб їх поверхня була рівною.
- 1.6. Установити тягар, міцно закріплений та відповідний навантаженню на даному тренажері.
- 1.7. Ретельно вивчити інструкцію з безпеки життєдіяльності під час занять в тренажерному залі і постійно дотримуватися її вимог.
- 1.8. Пам'ятати, що безпека під час виконання вправ на тренажерах в багатьох випадках залежить від їх справності, надійно закріпленого тягаря та вірного виконання вправ.

2. Вимоги до безпеки життєдіяльності під час занять.

- 2.1. Не починайте занять на тренажерах без попередньої розминки.
- 2.2. Не входьте до тренажерного залу без керівника гуртка.
- 2.3. Чітко виконуйте накази керівника гуртка, уважно ставтеся до всіх його зауважень.
- 2.4. Не збільшуйте навантаження на тренажерах без дозволу керівника гуртка.
- 2.5. Під час виконання зіскоків, приземлюйтесь м'яко, на носочки.
- 2.6. Не виконуйте складні елементи вправ без відповідної страховки.
- 2.7. Не виконуйте вправ на тренажерах з вологими долонями, при наявності на них свіжих мозолів та подряпин. Не починайте виконання

вправ, якщо на поверхні обладнання є бруд. Використовуйте по можливості спеціальні рукавички, пояса та еластичні бінти.

2.8. Не стійте близько біля снаряду під час виконання вправи іншими особами, якщо вправа не потребує страховки.

2.9. Міцно тримайте під час виконання вправ штангу, гантелі. Після закінчення вправи покладіть інвентар на місце.

3. Після закінчення занять.

3.1. Складіть все обладнання на відведене для цього місце.

3.2. Старанно вимийте руки з милом та прийміть душ.

3.3. Приведіть себе в порядок.

4. Дії у разі непередбачених обставин.

4.1. У разі поганого самопочуття вихованець повинен припинити виконання вправ та повідомити про це керівника гуртка.

4.2. У разі появи больових відчуттів у суглобах, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття припинити заняття і повідомити про це керівника.

4.3. У разі виникнення пожежі у зал, де проводиться заняття, припинити діяльність і під керівництвом педагога організовано покинути приміщення.

4.4. У разі отримання травми негайно повідомити про це керівника гуртка, який в свою чергу діє за протоколом.