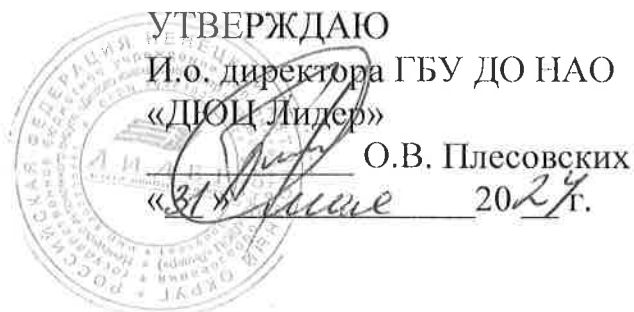


Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4/18  
от 31.05 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Бодибилдинг и фитнес»**

возраст обучающихся 10-18 лет  
срок реализации программы -1 год  
количество часов - 222  
ID- номер программы в Навигаторе - 63

Тренер-преподаватель:  
Косков Сергей Сергеевич

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Содержание

Паспорт Программы .....	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса .....	6
Учебный план .....	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	9
Планируемые результаты .....	10
Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация .....	11
Материально-техническое обеспечение .....	12
Список литературы и электронных информационных ресурсов .....	13

## Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Косков Сергей Сергеевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	10-18 лет
Цель программы	Знакомство с таким видом спорта, как бодибилдинг, формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, развитие морально-нравственных, волевых и силовых физических качеств, укрепление здоровья, содействие правильному разностороннему развитию организма
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Бодибилдинг и фитнес» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.б. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

*Направленность Программы физкультурно-спортивная.*

*Уровень освоения ознакомительный.*

*Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания целостной системы тренировочно-образовательной подготовки обучающихся. Программа обеспечивает последовательность духовного и физического становления личности обучающихся, преемственность в повышение их морально-волевых качеств и физического развития.*

*Воспитательная работа* состоит в развивающих, познавательных и воспитательных возможностях бодибилдинга и физической культуры, что способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических

и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Успешное освоение данной Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка, его социализацию в условиях современной жизни, прививает воспитаннику традиционные морально-нравственные ценности.

*Язык реализации Программы* русский.

*Цель* - знакомство с таким видом спорта, как бодибилдинг, формирование у ребенка потребности заниматься данным видом спорта, развитие морально-нравственных, волевых и силовых физических качеств, укрепление здоровья, содействие правильному разностороннему развитию организма.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта, силовой подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Воспитательные:*

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать чувство личной ответственности.

*Программа разработана* на один год обучения, 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 10-18 лет.

## Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	6 часов	10-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория/ практика	Всего	
1	История развития бодибилдинга и фитнеса	4	4	Тестирование
2	Гигиенические знания, умения и навыки, строение и функции мышц	12	12	Тестирования
3	Техника безопасности	14	14	Тестирования
4	Общая и специальная физическая подготовка	178	178	Практические задания
5	Средства восстановления	8	8	Тестирования
6	Выполнение контрольных нормативов	6	6	Практические задания
Итого:		222		

## Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	История развития бодибилдинга и фитнеса	2					2				4
2	Гигиенические знания, умения и навыки, строение и функции мышц		2	2		2	2		2	2	12
3	Техника безопасности	4		4		4		2			14
4	Общая и специальная физическая подготовка	20	24	20	22	18	24	24	26		178
5	Средства восстановления		2		2		2			2	8
6	Выполнение контрольных нормативов	2			2					2	6
Итого		28	28	26	26	24	30	26	28	6	222



## Содержание изучаемого курса

№	Название раздела, темы	Содержание
1	История развития бодибилдинга и фитнеса	В этом разделе рассказывается о возникновении и развитии бодибилдинга и фитнеса, перспективах его развития
2	Гигиенические знания, умения и навыки, строение и функции мышц	Составление режима дня с учетом спортивных нагрузок. Рациональное сбалансированное питание. Строение и функции мышц
3	Техника безопасности	Меры предосторожности при занятиях с отягощениями. Тщательная разминка, страховка, использование замков для крепления дисков на штанге
4	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Развитие гибкости.</p> <p>Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на: базовые (комплексные), многосуставные и изолирующие (локальные), односуставные.</p> <p>К базовым упражнениям относятся: жим лежа или под углами, жим стоя или сидя, протяжки, тяга штанги в наклоне, становая тяга, приседания или жим ногами, подтягивания на перекладине.</p> <p>К изолирующим упражнениям можно отнести: разводку гантелей лежа или под углами, разводку гантелей стоя или в наклоне, тягу верхнего и нижнего блоков, подъем штанги и гантелей на бицепс, французский жим лежа и стоя, разгибание рук на блоке, сгибание и разгибание ног в блоках, голень в станках</p>
5	Средства восстановления	<p>планирование нагрузок и отдыха, переключение на другие виды деятельности;</p> <p>аутотренинг, просмотр фильмов на спортивную тематику;</p> <p>массаж, сауна, теплые ванны и душ,</p> <p>фармакологические средства и сбалансированная диета</p>
6	Выполнение контрольных нормативов	Контрольные проверки по общефизической подготовке (бег, прыжки, подтягивания, отжимания) и общеразвивающим базовым движениям (жим лежа, приседания, становая тяга)

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

## Планируемые результаты

В ходе реализации Программы обучающиеся будут:

- владеть техникой выполнения упражнений;
- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- владеть знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- уметь составлять индивидуальные комплексы;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- иметь развитые силовые и основные физические качества;
- иметь повышенную работоспособность;
- обладать повышенным интересом к здоровому образу жизни.

## Формы и периодичность текущего контроля и промежуточная аттестация

Для установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и промежуточный контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Выполнение практических заданий	Сентябрь
Промежуточный контроль	Выполнение практических заданий	Декабрь
Итоговая аттестация	Выполнение практических заданий	По окончании обучения всего периода обучения по Программе

## Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Грифы 15 кг, 20 кг	8 штук
2	Гантельный ряд	2 штуки
3	Турники	2 штуки
4	Скамья для жима лежа	3 штуки
5	Тренажеры	9 штук
6	Скамья для прессы	2 штуки
7	Брусья	1 штука
8	Гири	6 штук
9	Скакалки	4 штуки
10	Блины	20 штук разного размера
11	Стойка для приседаний со штангой	2 штуки
11	Скамья «Скотта»	1 штука
12	Гиперэкстензия	1 штука
13	Боксерская груша	1 штука

## Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» - М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - М.: «Просвещение», 1990.
3. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников» - М.: «Просвещение», 1991.
4. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск: «Харвест», 2002.
5. Дж. Вейдер «Система строения тела» - М.: Физкультура и спорт, 2004.  
<https://www.rulit.me/books/novaya-enciklopediya-bodibildinga-kn-1-vvedenie-v-bodibilding-read-230330-1.html>  
<http://m.sportwiki.to/Бодибилдинг>  
<https://justsport.info/fitness/bodibilding-vse-что-neobkhodimo-znat>