

14

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

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от 29 мая 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027



УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»

О.В. Плесовских

«29» мая 2026 г.

**Дополнительная 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
2026 г.

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса	7
Учебный план	8
Календарный учебный график.....	9
Содержание изучаемого курса.....	10
Воспитание	11
Планируемые результаты	11
Формы текущего контроля и промежуточная аттестация	13
Материально-техническое обеспечение	14
Список литературы и электронных информационных ресурсов	15

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	2026-2027 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 от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 1745-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21 апреля 2023 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

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

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.

Педагогическая целесообразность обоснована её комплексным воздействием на развитие личности обучающегося и опирается на сочетание педагогических приёмов, форм, средств и методов, соответствующих содержанию, целям и задачам

программы. 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.

Форма обучения: очная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

При возникновении временных ограничений очных занятий по санитарно-эпидемиологическим или иным основаниям возможно обучение в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды.

Дистанционные образовательные технологии применяются для организации занятий в удалённом формате, а также для проведения консультаций, выполнения самостоятельной работы, контроля и сопровождения обучающихся с применением цифровых средств связи.

Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью в удалённом режиме.

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:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать чувство личной ответственности.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

- прививать интерес к здоровому образу жизни.

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	Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие координации движения. Развитие гибкости. Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на: базовые (комплексные), многосуставные и изолирующие (локальные), односуставные. 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. 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
5	Средства восстановления	планирование нагрузок и отдыха, переключение на другие виды деятельности; аутотренинг, просмотр фильмов на спортивную тематику; массаж, сауна, теплые ванны и душ, <u>фармакологические средства и сбалансированная диета</u>
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.

Воспитание

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, такие как теоретическая, психологическая подготовка и воспитательная работа, играют важную роль в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Теоретическая подготовка помогает спортсменам понимать основы физической культуры и спорта. Психологическая подготовка развивает у спортсменов умение справляться со стрессом, концентрироваться и мотивировать себя. Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся дисциплины, ответственности, уважения к товарищам и тренеру. Все эти аспекты способствуют всестороннему развитию обучающегося и повышают его шансы на успех в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы: развитие личности формирование у обучающихся гражданской ответственности, социальной и правовой культуры, навыков безопасного поведения, дисциплинированности и уважительного взаимодействия с родителями, тренерами, судьями и сверстникам.

Задачи:

Формирование уважительного отношения к родителям, тренерам, членам команды и соперникам, развитие коммуникативных и морально этических качеств.

Развитие у воспитанников критического мышления, навыков безопасного поведения на тренировках, соревнованиях и в свободное время, профилактика деструктивных идеологий.

Привлечение родителей к воспитательному процессу, установление взаимодействия семьи и тренера по вопросам развития, дисциплины и безопасности ребёнка.

Создание условий для превентивной работы по предотвращению проявлений экстремизма и терроризма в среде обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

Взаимодействие с родителями и семейное воспитание.

Правовое и патриотическое воспитание в спортивной группе.

Пропаганда здорового и безопасного образа жизни (ОФП, режим, питание, отказ от вредных привычек).

Профилактика девиантного поведения, агрессии, насилия, экстремизма и терроризма.

Формирование командного духа, ответственности за себя и коллектив.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Мероприятия и формы работы:

Родительские собрания и встречи: обсуждение целей тренировочного процесса, воспитательных задач, поведения ребёнка в группе, правил безопасности и порядка взаимодействия тренер–родитель–ребёнок.

Индивидуальные консультации для родителей: сообщение о прогрессе, особенностях поведения и дисциплины, рекомендации по поддержке ребёнка, мотивации и соблюдению режима тренировок.

Лекции, воспитательные беседы, пятиминутки: «Дисциплина и ответственность за свои действия», «Недопустимость оскорблений и насилия», «Уважение к тренеру и сопернику», «Безопасное поведение в спортзале», «Признаки радикализации и рисков экстремизма», «Что такое экстремизм и терроризм», «Как распознать признаки радикализации (замкнутость, агрессия, «горячие» политические темы)», «Как безопасно вести себя в интернете, к кому обратиться при подозрениях».

Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях: Окружные соревнования по пауэрлифтингу (жим классический), Кубок НАО (жим), Кубок НАО по пауэрлифтингу, Окружные соревнования по пауэрлифтингу (жим) среди лиц с ОВЗ.

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 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
Промежуточный контроль	Выполнение практических заданий	По окончании обучения всего периода обучения по Программе

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Грифь 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-chto-neobkhodimo-znat>