

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Московской области, Семейный центр помощи семье и детям**

«Вдохновение»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО

Московской области «Вдохновение»

Старшинова Е.В.

Приказ от 28.08.2024г. № 122-од



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа кружка «Бодибилдинг»

Направленность - физкультурно - оздоровительная

Уровень - стартовый

Возраст обучающихся – 12– 18 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Калуцков Юрий Сергеевич

2024 год

Коломенский городской округ

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41).
5. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной /1/ политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).
9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

1.1.Направленность: физкультурно - оздоровительная, предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья.

1.2.Актуальность программы: В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности бодибилдинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, бодибилдинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси, ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Популярность бодибилдинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия бодибилдингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это делает бодибилдинг одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей бодибилдинга, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Бодибилдинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

1.3. Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить обучающихся технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии.

1.4. Отличительные особенности программы:

заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает

значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.5. Адресат программы:

Данная программа рассчитана на обучающихся 5 – 11 классов, в возрасте от 12 – 18 лет

1.6. Объем и сроки освоения программы:

Программа имеет объем - 78 часов. Срок освоения программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 78 часов.

1.7. Форма обучения - очная

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в объединении, сформированном в группу обучающихся, разного возраста, постоянного состава. Программа ориентирована на индивидуально – личностный подход. Основной формой занятий является спортивная тренировка (практические занятия).

1.9. Режим занятий.

Общее количество часов и занятий в неделю: 2 часа, 1 занятие – 2 часа. Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

1.10. Планируемые результаты: знания, умения, навыки и максимальное развитие всех физических качеств организма.

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформировано:

Свойства учащихся, приобретаемые в процессе освоения программы кружка «Бодибилдинг». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, а также применение их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты. Обучающийся научится:

- находить ошибки при выполнении тренировочных заданий, способы их исправления;
- организовать самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия при выполнении упражнений в «Бодибилдинге», использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.
- обеспечить сохранность инвентаря во время занятий «Бодибилдингом».

Обучающийся получит возможность научиться:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность. Рассудительность;

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для развития физических качеств и физической подготовки;
- составлять планы занятий «Бодибилдингом» с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать опыт учащихся в творческой двигательной активности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «Бодибилдинг».
- демонстрировать знания и способы двигательной деятельности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по «Бодибилдингу» и физической культуре.

1.11.Формы аттестации:

1.Входной контроль - оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса. Входной контроль проводится в сентябре - октябре.

Формы: тестирование силовой выносливости, тест по анатомии человека, анкета на мотивацию занятий спортом.

2 Текущий контроль - осуществляется в процессе прохождения программы по каждой изученной теме (разделу)

Формы: тестирование, контрольные упражнения силовой выносливости.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого полугодия текущего учебного года.

Формы: контрольные упражнения силовой выносливости.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого полугодия текущего учебного года

3.Итоговая аттестация – оценка качества усвоения обучающимися содержания по завершении освоения всего курса программы.

Формы: тестирование силовой выносливости, тест по анатомии человека, участие в соревнованиях, итоговое занятие.

1.12.Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- беседы;
- викторины;
- конкурсы;
- тестирование;
- товарищеские встречи;
- соревнования.

Сроки проведения.

Входной контроль	Дата проведения: Сентябрь - Октябрь
Итоговый контроль	Дата проведения: Май

1.13.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выполнение конкретного упражнения;
- демонстрация силовых способностей;
- соревнование;
- выполнение зачётных требований (норм).

1.14. Материально-техническое обеспечение.

- тренажерный зал;
- силовая площадка;
- спортивный зал;
- многофункциональная спортивная площадка;
- тренажёры, гантели, штанги, эспандеры, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, скамейки, скакалки, беговая дорожка.

1.15. Информационное обеспечение:

Список литературы:

1. Гусев Е.И. «Полный курс «бодибилдинга» от начинающих до профессионалов» Минск «Харвест», 2002 г.
2. Дж. Вейдер «Система строительства тела» М.- Физкультура и спорт, 2004
3. Делавье Фредерик «Анатомия силовых упражнений».
4. Арнольд Шварценегер «Воспитание культуриста».
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.- 2014.
6. Келлер Л. Совершенное тело. Энциклопедия бодибилдинга.- 2009.
7. Интернет – ресурсы.

2. Кадровое обеспечение:

Кружок «Бодибилдинг» ведёт Калуцков Юрий Сергеевич – педагог дополнительного образования ГКУ СО МО «Вдохновение». Образование – высшее педагогическое. Стаж работы 26 лет.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	18	-	18	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	28	-	28	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка (ТПП).	22	-	22	Тестирование
5	Контрольные испытания.	4	-	4	Соревнование
6	Итоговое занятие.	4	-	4	Соревнование
7	ИТОГО:	78	2	76	

Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2023	27.05.2024	39	78	1 раз в неделю по 2 часа

Содержание базовых тем.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале.

Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом.

2. Общая физическая подготовка. ОФП - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические упражнения, которые заимствованы из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом.

3. Специальная физическая подготовка.

Комплексы упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Использование различных тренажеров и приспособлений в процессе тренировок (резиновые и блочные амортизаторы).

4. Техничко-тактическая подготовка. Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощениями и без них. Силовые упражнения на тренажерах. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

5. Контрольные испытания.

6. Итоговое занятие. Соревнование.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО творчески развивающего цикла

от 28.08.2024г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Шибанова Е.В.

28.08.2024г.

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Московской области, Семейный центр помощи семье и детям**

«Вдохновение»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО

Московской области «Вдохновение»

Старшинова Е.В.

Приказ от 28.08.2024г. № 122-од



Календарно – тематическое планирование

кружка «Бодибилдинг»

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Калуцков Юрий Сергеевич

2024 год

Коломенский городской округ

№	Тема занятия	Плановые сроки	Скорректированные сроки
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. История развития и возникновения атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	03.09.2024	
2.	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Упражнения на подвижность суставного аппарата и гибкость.	10.09.2024	
3.	Основные правила построения тренировки. Упражнения с мет. грифом. Знакомство с тренажёрами для развития грудных мышц. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц брюшного пресса и спины.	17.09.2024	
4.	ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажёрами для развития мышц бедра и икроножной. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление.	24.09.2024	
5.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	01.10.2024	
6.	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	08.10.2024	
7.	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	15.10.2024	
8.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	22.10.2024	
9.	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей. Знакомство с тренажёрами для развития	29.10.2024	

	силы мышц ног.		
10.	Скакалка. Упражнения с мет. грифом сидя, лёжа, стоя. Эстафеты с набивными мячами. Упражнения в висе и упоре лёжа.	05.11.2024	
11.	Специальная физическая подготовка. Значимость специальной физической подготовки для повышения спортивного мастерства в силовой подготовке. Правила выполнения двигательных действий. Измерение ЧСС. Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гириями для мышц кисти и предплечья.	12.11.2024	
12.	Упражнения с мет. грифом стоя, лёжа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Рывок гири - тренировка в выполнении. Упражнения на расслабление.	19.11.2024	
13.	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения на расслабление.	26.11.2024	
14.	Упражнения с весом партнёра в парах. Упражнения с мет. грифом. Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	03.12.2024	
15.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	10.12.2024	
16.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа.	17.12.2024	
17.	Тренажёры для развития мышц плеча. Тренажёры стяжкой для развития мышц рук и торса. Тренажёры: упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс.	24.12.2024	
18.	Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах. Упражнения на расслабление самостоятельно и в парах.	31.12.2024	
19.	Упражнения на увеличение общей массы мышц (дельтовидной, трапецевидной и др.). Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы.	07.01.2025	
20.	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	14.01.2025	
21.	Круговая тренировка на тренажёрах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и	21.01.2025	

	снарядов).		
22.	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для нижней и верхней части прямой мышцы.	28.01.2025	
23.	Упражнения на развитие брюшного пресса для передней и задней части косых мышц.	04.02.2025	
24.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса и трицепса).	11.02.2025	
25.	Технико – тактическая подготовка. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	18.02.2025	
26.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть бицепса. Средняя часть бицепса. Верхняя часть бицепса. Работа с отягощениями.	25.02.2025	
27.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча. Нижняя часть трицепса. Средняя часть трицепса. Верхняя часть трицепса. Работа с отягощениями.	04.03.2025	
28.	Упражнения для мышц голени. Для мышц задней и передней поверхности голени. Работа на тренажёрах.	11.03.2025	
29.	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Для квадрицепса. Для мышц задней части бедра. Для мышц внутренней части бедра. Работа на тренажёрах.	18.03.2025	
30.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (для бицепса и трицепса). Работа с отягощениями.	25.03.2025	
31.	Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы. Для нижней части прямой мышцы. Работа с отягощениями.	01.04.2025	
32.	Круговая тренировка на различные группы мышц. Упражнения с отягощениями и на тренажёрах на различные группы мышц.	08.04.2025	
33.	Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Упражнения с отягощением для мышц кисти и предплечья.	15.04.2025	
34.	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажёре для укрепления мышц спины. Тренажёр для развития грудных мышц.	22.04.2025	
35.	Выполнение силового комплекса с гантелями. Работа на тренажёрах для укрепления мышц	29.04.2025	

	спины.		
36.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	06.05.2025	
37.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	13.05.2025	
38.	Итоговое занятие. Соревнование.	20.05.2025	
39.	Итоговое занятие. Соревнование.	27.05.2025	

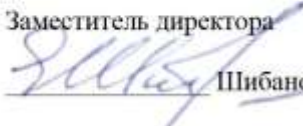
РАССМОТРЕНО

на заседании МО творчески развивающего цикла

от 28.08.2024г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Шибанова Е.В.

28.08.2024г.