

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ДЮСШ №4  
А.Н. Черепанов  
«31» августа 2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бодибилдинг» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

### **Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бодибилдинг».
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1,

	т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР Куликов А.А., тренер-преподаватель МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4
Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по функциональной тренировке, развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 14-17 лет. Занятия по программе «Бодибилдинг» сформирует понятие об особенностях занятий индивидуальными видами спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Старший школьный возраст
Охват детей по возрастам	14-17 лет
Срок реализации программы	9 месяцев
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Персонифицированное финансирование

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** 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 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 достижением видимых 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.

Достижение высоких спортивных показателей в бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремление 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.

**Педагогическая целесообразность** программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями. Формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, оздоровление обучающихся путём занятий бодибилдингом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами;

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;