

Департамент образования
администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр Гранит»
городского округа Тольятти

Утверждаю

Принята на основании
решения педагогического совета
протокол № 5
от "10" июля 2024 г.

Директор МБОУДО «Центр Гранит»

П.А. Завьялов

приказ № 191/ОД от "10" июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Бодибилдинг»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы 3 года

Возраст учащихся 13-17 лет

Разработчик:

Евдокимов А.Б.,

педагог дополнительного образования

Тольятти, 2024

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы

1.	Введение	3
	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	4
	Актуальность программы	4
	Отличительные особенности программы	4
	Новизна программы	4
	Педагогическая целесообразность	4
	Адресат программы	4
	Объем программы	4
	Формы обучения	4
	Методы обучения	5
	Тип занятий	5
	Формы проведения занятий	5
	Срок освоения программы	5
	Режим занятий	5
	Особенности формирования учебных групп	5-6
2.	Цель и задачи программы	6
	Цель программы	6
	Задачи программы	6
	Учебный план	7
3.	Содержание программы	8-18
4.	Планируемые результаты программы	18

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1.	Календарный учебный график	20
2.	Условия реализации программы	20-21
3.	Формы аттестации	20
4.	Оценочные материалы	21
5.	Методическое обеспечение	21
6.	Кадровое обеспечение программы	23

III. Список литературы

1.	Основная литература	23-24
2.	Дополнительная литература	24

1.Комплекс основных характеристик программы

1.Введение

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как неотъемлемое условие для полноценной деятельности и счастливой жизни человека. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать во многих сферах человеческой деятельности: в разнообразных трудовых процессах, в различных погодных условиях и необычной среде. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека, решается на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Бодибилдинг» физкультурно спортивной** направленности соответствует **ознакомительному уровню**, разработана с учетом нормативно-правовых документов: Устав МБОУДО «Центра Гранит»; разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Стратегия социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441 (в редакции Постановлений Правительства Самарской области от 17.09.2019 № 643, от 28.06.2022 № 475); Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении Правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 11.03.2021 года

№ 93-пк/3.2-1 "О внесении изменений в Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении Правил Персоналифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персоналифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО, Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, построенных по модульному принципу разработанные в рамках реализации постановления Правительства Самарской области от 29.10.2018 № 616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и в соответствии с распоряжением Правительства Самарской области от 09.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персоналифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персоналифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрированного в Минюсте России 17.12.2021 № 66403); а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Направленность программы

Данная программа *физкультурно спортивной* направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена удовлетворением индивидуальных потребностей подростков в занятиях физической культурой и спортом. Формированием культуры здорового и безопасного образа жизни подростков и молодежи, укреплением их здоровья.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является достижение поставленных целей которые решаются комплексом конкретных задач (специфических и общепедагогических, которые отражают многогранность процесса воспитания, этапа возрастного развития учащихся, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов). К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития личности; образовательные задачи. Решение задач должно обеспечить оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

Новизна программы

В том, что программа разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, позволяющем вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся.

Педагогическая целесообразность

Определена тем, что ориентируется на приобщение учащихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта, возможностью выбора индивидуального маршрута обучения (составление индивидуального комплекса упражнений и нагрузки) в целях коррекции недостатков телосложения, воспитания правильной осанки, пропорционального развития мышечной массы всех частей тела, содействию сохранения оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечению красоты телосложения. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 17 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Бодибилдинг» составляет: 3 года обучения.

Формы обучения

Форма обучения по программе «Бодибилдинг» - очная.

Методы обучения

Словесные: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др.

Наглядные: наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др.

Практические: показ, упражнения, самостоятельные задания, практические работы и др.

Методы формирования познавательной активности: постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества.

Методы формирования поведения в коллективе: упражнения, игра, приучение, поручение и др.

Методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание, стимулирование на позитивную деятельность, стимулирование на успех; ***Поисковый и проблемный методы, метод перспективы,*** анализ и самоанализ действий, принятых решений, проблем, самоконтроль и взаимоконтроль.

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Бодибилдинг» являются:

- Теоретический, Практический, Контрольный, Тренировочный.

Форма проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие, групповые, парные, индивидуальные. Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные задания;
- открытые занятия.

Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Бодибилдинг» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год. Каждый учебный год состоит из трех одинаковых модулей (за три учебных года 9 модулей).

Режим занятий

Количество часов в первый год обучения 108 часов в год - 3 часа в неделю 3 раза по 1 часу; 1 раз 2 часа и 1 раз 1 час. Второй год в зависимости от поставленных задач обучения может быть 108 часов в год 3 часа в неделю 3 раза в неделю по 1 часу; 1 раз 2 часа и 1 раз 1 час, 216 часов в год

6 часов в неделю 3 раза по 2 часа; 2 раза в неделю по 3 часа. Третий год обучения – 216 часов в год 6 часов в неделю 3 раза по 2 часа; 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность академического часа 45 минут.

Особенности формирования учебных групп

Наполняемость групп из оптимального количественного состава 15-20 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Прием учащихся осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей), начиная с 14 лет подростки имеют право писать заявление сами.

2.Цель и задачи программы

Цель программы: Содействие формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития бодибилдинга, основами силовой подготовки;
- понять осознать необходимость активно заниматься физической культурой и спортом;
- получить базовые знания о занятиях на тренажерах;
- научить творчески использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;

Развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- развивать способности к планированию самостоятельных занятий физической культурой для поддержания и укрепления здоровья;
- развивать способность регулировать свое питание;

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость;
- воспитывать бесконфликтное отношение со сверстниками;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Реализация данной программы позволит обучить технике выполнения основных упражнений с отягощением (штангой, гантелями, на тренажерах...). Формировать мотивацию к занятиям спортом в течение всей жизни. Приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>первый год обучения 3 часа в неделю</i>				
1	1 модуль Основы знаний	36	6	30
2	2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)	36	6	30
3	3 модуль Специальная физическая подготовка (ОФП)	36	6	30
Итого		108	18	90
<i>второй год обучения 3 часа в неделю</i>				
1	1 модуль Основы знаний	36	6	30
2	2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)	36	6	30
3	3 модуль Специальная физическая подготовка (ОФП)	36	6	30
Итого:		108	18	90
<i>второй год обучения 6 часов в неделю</i>				
1	1 модуль Основы знаний	72	18	54
2	2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)	72	8	64
3	3 модуль Специальная физическая подготовка (ОФП)	72	8	64
Итого:		216	34	182
<i>третий год обучения 6 часов в неделю</i>				
1	1 модуль Основы знаний	72	18	54
2	2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)	72	8	64
3	3 модуль Специальная физическая подготовка (ОФП)	72	8	64
Итого:		216	34	182
Всего за три года:		432/540	70/86	362/454

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, объяснений, показа непосредствен во время занятий.

3. Содержание программы

При подборе комплекса упражнений учитываются все особенности учащихся. Упражнения с отягощением подбираются индивидуально каждому учащемуся

Учебно-тематический план Первого года обучения (3 часа в неделю)

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
1 модуль Основы знаний					
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	опрос, педагогическое наблюдение
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	0,5	0,5	
3	Основные мышечные группы	1	0,5	0,5	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5	
6	Сбалансированное питание.	1	0,5	0,5	
7	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг	28	2	26	
8	Тестирование	2	0	2	тестирование (сдача контрольных нормативов на начало учебного года)
Итого:		36	6	30	
2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)					
1	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	0,5	0,5	опрос, педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий,
2	Основные мышечные группы	1	0,5	0,5	
3	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
4	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5	
5	Сбалансированное питание.	1	0,5	0,5	
6	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	31	3	28	
Итого:		36	6	30	
3 модуль Специальная физическая подготовка (СФП)					
1	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	0,5	0,5	опрос, педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий,
2	Основные мышечные группы	1	0,5	0,5	
3	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
4	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5	
5	Сбалансированное питание.	1	0,5	0,5	
6	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	31	3	28	тестирование (сдача контрольных нормативов на конец учебного года)
Итого:		36	6	30	
Всего:		108	18	90	

**Учебно-тематический план
Второго года обучения (3 часа в неделю)**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
1 модуль Основы знаний					
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	1	1	0	опрос, педагогическое наблюдение
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	0,5	0,5	
3	Основные мышечные группы	1	0,5	0,5	
4	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
5	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5	
6	Сбалансированное питание.	1	0,5	0,5	
7	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг	28	2	26	
8	Тестирование	2	0	2	тестирование (сдача контрольных нормативов на начало учебного года)
	Итого:	36	6	30	
2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)					
1	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	0,5	0,5	опрос, педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий,
2	Основные мышечные группы	1	0,5	0,5	
3	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
4	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5	
5	Сбалансированное питание.	1	0,5	0,5	
6	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	31	3	28	
	Итого:	36	6	30	
3 модуль Специальная физическая подготовка (СФП)					
1	Гигиена и оказание медицинской помощи.	1	0,5	0,5	опрос, педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий,
2	Основные мышечные группы	1	0,5	0,5	
3	Теоретические основы атлетической гимнастики.	1	1	0	
4	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5	
5	Сбалансированное питание.	1	0,5	0,5	
6	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	31	3	28	тестирование (сдача контрольных нормативов на конец учебного года)
	Итого:	36	6	30	
	Всего:	108	18	90	

**Учебно-тематический план
Второго и третьего года обучения (6 часов в неделю)**

№п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов			Контроль
		всего часов	теория	практика	
1 модуль Основы знаний					
1	Введение, понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. ТБ. Начало развития бодибилдинга в мире.	4	3	1	опрос, педагогическое наблюдение
2	Гигиена и оказание медицинской помощи.	5	2	3	
3	Основные мышечные группы	5	2	3	
4	Тренировочный процесс как система	6	2	4	

5	Теоретические основы силовой подготовки.	6	2	4	
6	Психологическая подготовка	5	2	3	
7	Сбалансированное питание.	5	2	3	
8	ОРУ: гимнастика, разминка, стретчинг	30	2	28	
9	Тестирование	6	1	5	тестирование (сдача контрольных нормативов на начало учебного года)
Итого:		72	18	54	
2 модуль Общая физическая подготовка (ОФП)					
1	Гигиена и оказание медицинской помощи.	5	1	4	опрос, педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий,
2	Основные мышечные группы	5	1	4	
3	Тренировочный процесс как система	5	1	4	
4	Теоретические основы силовой подготовки.	5	1	4	
5	Психологическая подготовка	5	1	4	
6	Сбалансированное питание.	5	1	4	
7	ОФП – упражнения, отягощенные весом собственного тела Зачетная работа	42	2	40	
Итого:		72	8	64	
3 модуль Специальная физическая подготовка (СФП)					
1	Гигиена и оказание медицинской помощи.	5	1	4	опрос, педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий,
2	Основные мышечные группы	5	1	4	
3	Тренировочный процесс как система	5	1	4	
4	Теоретические основы силовой подготовки.	5	1	4	
5	Психологическая подготовка	5	1	4	
6	Сбалансированное питание.	5	1	4	
7	СФП – упражнения с отягощением и на тренажерах Итоговое занятие. Зачетная работа	42	2	40	тестирование (сдача контрольных нормативов на конец учебного года)
Итого:		72	8	64	
Всего:		216	34	182	

Темы занятий

1. ТБ на занятиях
2. история спорта в России, развития бодибилдинга
3. медицинская помощь при травмах
4. строение мышц человека, их функции
5. теоретические основы спортивной тренировки
6. методика тренировки
7. психологическая подготовка
8. фармакологическая подготовка
9. сбалансированное питание
10. ОФП
11. СФП

В первый год обучения на занятиях перед учащимися раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, возможностях самим строить свое тело и поддерживать красоту тела и движений. В последующие года обучения в программу включены разделы физического совершенствования с оздоровительной направленностью, где даются упражнения из современных оздоровительных систем направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также

упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). На третий год обучения включен раздел «Способы физкультурно - оздоровительной деятельности» перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий атлетической гимнастикой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа, гигиенических процедур.

Методические указания по организации тренировочного процесса.

1-ый год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся

1. малые средние нагрузки, использование общеразвивающих упражнений на гибкость, силу и быстроту.
2. нагрузки 30% от веса тела.
 1. в первую очередь использовать упражнения с нагрузкой веса собственного тела: отжимание, приседание, подтягивание.
 2. затем использовать легкие гантели в качестве отягощения.
 3. только после этого использовать тренажерные устройства с малой нагрузкой.
3. обучение технике выполнения подводящих упражнений (к жиму лежа, приседание, жиму стоя)
4. обучение технике выполнения основных силовых упражнений (жим лежа, жим стоя, приседание с дополнительной нагрузкой и др.) с гантелями и легкой штангой.

2-ой год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся

1. увеличение тренировочной нагрузки в основных упражнениях.
2. использование упражнений на гибкость, силу и выносливость
3. нагрузки 50% от веса тела
4. использование упражнений с весом собственного тела (подтягивание, отжимание)
5. использование гантелей среднего веса, тренажерные устройства со средней нагрузкой, штанги среднего веса.
6. обучение технике выполнения дополнительных упражнений со средней нагрузкой
7. совершенствование техники выполнения основных силовых упражнений со снарядами среднего веса.
8. изучение подводящих упражнений

3 – ий год обучения

Нагрузка, которая дается обучающимся

1. увеличение тренировочной нагрузки от средней до большой
2. использование снарядов большого веса.
3. совершенствование техники выполнения основных силовых упражнений с большим весом
4. совершенствование техники выполнения дополнительных упражнений с большим весом
5. увеличение силовых показателей обучающихся.

Методические пособия:

1. Вольфганг Зайберт Бодибилдинг идеальная тренировка. Москва. АСТ, Астрель, 2004 г.
2. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ, 2005г.

Содержание программы

Первый год обучения

Введение: техника безопасности при проведении учебных занятий в тренажерном зале. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и о формах организации активного отдыха средствами атлетической гимнастики. История развития атлетической гимнастики. Гигиена и оказание медицинской

помощи. Строение мышц человека и их функции. Теоретические основы бодибилдинга, атлетической гимнастики. Сбалансированное питание. Теоретическая часть физкультурно-оздоровительной деятельности программы ориентирована на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой (бодибилдингом, атлетической гимнастикой) и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Психологическая подготовка.

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и другое), обучение основам психической саморегуляции. Воспитание психологических качеств: мотивация, воля, концентрация, вера в себя.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, плаванию (как дополнительное домашнее задание); на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию; выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды..

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном суставе, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем и заднем и боковом направлении, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, подскоки, сгибание и разгибание.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, круговые вращения, повороты головы и туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом, угол из исходного положения лёжа.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных задач на тренировке и в соревнованиях.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие мышцы предплечья, сгибающие разгибающие мышцы руки, плечевой пояс, мускулатуру груди, спины, живота, тазобедренного сустава, мускулатуру бедра и голени.

Развитие силы и силовой выносливости, совершенствование силовых способностей. Обучение технике выполнения основных упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, на тренажерах). Выполнение подтягиваний, отжиманий с дополнительной нагрузкой (с отягощениями).

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций учащихся, коррекция недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. На каждый год обучения меняется объем часов, увеличивается дозировка спортивной нагрузки согласно возрасту и физическим показателям.

Учебный материал первого года обучения:

А) Грудные мышцы, широчайшие, дельты, икры, низ спины, пресс.

1. Жим штанги лёжа под углом вверх 4 подхода по 8-10 раз.
2. «Кроссовер» (сведение рук) 3 подхода по 10-12 раз.
3. Тяга вертикального блока к груди 4 подхода по 8-10 раз.
4. Тяга «Т-грифа» 3 подхода по 10-12 раз.
5. Жим из-за головы сидя 4 подхода по 8-10 раз.
6. Разводка с гантелью лёжа на боку 3 подхода по 10-12 раз.
7. Икры – в тренажере жим ногами 3 подхода по 12-15 раз.
8. Икры – в тренажере сидя 3 подхода по 12-15 раз.
9. Разгибание туловища в тренажере 4 подхода по 15 раз.
10. Сжигание 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Б) Бёдра, руки, пресс, косые мышцы живота.

1. Жим ногами 4 подхода по 12 раз.
2. Разгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
3. Становая тяга 4 подхода по 15-20 раз.
4. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 12-15 раз.
5. Сгибание рук с гантелями попеременно 3 подхода по 8 раз.
6. Концентрированный подъём на бицепс 3 подхода по 10-12 раз.
7. Разгибание рук в тренажере 3 подхода по 8 раз.
8. Разгибание руки из-за головы 3 подхода по 10-12 раз.
9. Наклоны в тренажере «гиперэкстензии» 3 подхода по 20-25 раз.
10. Подъём ног в висячем положении 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Примечание.

Перед выполнением упражнения, необходимо сделать 1-2 разминочных подхода.

Содержание программы второго, третьего годов обучения

Ведение. техника безопасности при проведении учебных занятий в тренажерном зале Понятие о физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрыть обучающимся, что образовательный процесс по физической культуре и спорту влияет не только на физическое, но и, даже в большей мере на психическое состояние учащихся. Занятия физической культурой и спортом являются прекрасным средством нормализации эмоциональной и психической сферы.

История развития бодибилдинга в России, выдающиеся культуристы.

Гигиена и оказание медицинской помощи (боль и травмы). Общие представления о работоспособности человека. **Гигиенические мероприятия** для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и во время занятий бодибилдингом. Занятия с отягощениями сильно нагружают мышцы, связки, суставы, позвоночник. Необходимо различать боль в мышцах после интенсивных тренировок и острую, резкую боль (травму), вызванную разрывом связок или мышц, повреждением сустава. Способы восстановления после травм.

Тренировочный процесс, как система: как правильно построить тренировку, режим дня, самоконтроль. Распространенное следствие ошибок в интенсивном тренинге – перетренированность. Нельзя допускать перетренировку, необходимо вести самоконтроль.

Теоретические основы силовой подготовки: о базовых упражнениях для самых крупных мышц: ног, спины, груди (упражнения направленные на увеличение силы мышц). Распределение тренировок по неделям.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), физическое совершенствование.

Психологическая подготовка. Волевые качества личности: смелость, решительность, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке культуристов – трудолюбие, дисциплинированность, честность.

Сбалансированное питание. Увеличение потребности организма занимающихся культуризмом во всех пищевых компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Все компоненты точно в определенных пропорциях. Для восстановления затраченной на тренировке энергии пища должна содержать: 30% белков, 60% углеводов, 10% жиров.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на дальнейшее укрепление и подготовку основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку при выполнении специальных задач в тренировочном процессе и в соревнованиях.

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие мышцы предплечья, сгибающие разгибающие мышцы руки, плечевой пояс, мускулатуру груди, спины, живота, тазобедренного сустава, мускулатуру бедра и голени.

Развитие силы и силовой выносливости, совершенствование силовых способностей. Обучение технике выполнения основных упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, на тренажерах). Выполнение подтягиваний, отжиманий с дополнительной нагрузкой (с отягощениями).

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций учащихся, коррекция недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. На каждый год обучения меняется объем часов, увеличивается дозировка спортивной нагрузки согласно возрасту и физическим показателям.

Учебный материал второго года обучения

1-й день – Ноги, спина, пресс.

2-й день – Грудь плечи, руки.

3-й день – Ноги, спина, пресс.

4-й день – Грудь плечи, руки.

Комплекс упражнений для набора мышечной массы:

А) Ноги Спина Пресс

1. Римский стул 4 подхода X максимальное количество повторений

2. Приседания с штангой на плечах 2X20 (разминка) + 3X10 (рабочие)

3. Сгибание ног лежа 1X20(разминка) + 3X10 (рабочие)

4. Подтягивания или тяга вертикального блока к груди 4X8-10

5. Тяга штанги в наклоне 4X8-10

Б) Грудь Плечи Руки

1. Жим штанги на наклонной скамье (30 градусов) 2x15(разминка)+ 3x6-8

2. Жим гантелей на горизонтальной скамье 4x6-8

3. Жим штанги стоя (военный жим) 1x10 (разминка) + 3X8-10

4. Подъем штанги на бицепс 1x15 (разминка)+4x6-10

5. Брусья или французский жим штанги лежа 4x6-10

Отдых между подходами – 1 - 3 минуты.

Старайтесь спать 10 часов в сутки и увеличить дневной прием белка до 2-ух грамм. Вести дневник. Программа тренировок в тренажерном зале должна быть там. Перед каждым упражнением сверяйтесь с ним и старайтесь превзойти предыдущие показатели.

В)

1. Жим лёжа 4 подхода по 10 раз.
2. Разводка под углом вверх 3 подхода по 12 раз.
3. Жим с груди стоя 4 подхода по 10 раз.
4. Французский жим лёжа 3 подхода по 12 раз.
5. Жим ногами 4 подхода по 15 раз.
6. Голень стоя 5 подходов по максимальному кол-ву раз.
7. Подъём ног в висе 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Г)

1. Приседание со штангой на плечах 4 подхода по 10 раз.
2. Сгибание ног в тренажере 3 подхода по 12 раз.
3. Икры – в тренажере сидя 4 подхода по 12-15 раз.
4. Подтягивание на перекладине 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
5. Тяга «Т»-грифа 4 подхода по 12-15 раз.
6. Подъём штанги на бицепс стоя 4 подхода по 10-12 раз.
7. Подъём туловища на наклонной скамье с поворотом максимальному кол-ву раз.

Д)

1. Жим штанги под углом вверх 4 подхода по 10 раз.
2. Тяга штанги в наклоне 3 подхода по 10-12 раз.
3. Жим из-за головы сидя 4 подхода по 10 раз.
4. Разведение гантелей в наклоне 4 подхода по 10-12 раз.
5. Икры – стоя на одной ноге поочередно 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
6. Становая тяга 3 подхода по 15 раз.
7. «Молот» с гантелями 3 подхода по 10-12 раз.
8. Поднос ног к перекладине 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Примечание.

Перед выполнением упражнения необходимо сделать 1-2 разминочных подхода.

Е)

1. Разминка: аэробика/бег - 10-15 мин.
2. Грудь: отжимание от пола.
3. Спина: Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины затылком, 3*max.
4. Бицепс: подтягивание на перекладине обратным хватом, 3*max.
5. Трицепс: отжимание от скамейки узким хватом, 3*max.
6. Плечи: разведение рук с гантелями в стороны, 3*10-12.
7. Ноги: приседание на одной ноге поочередно, 3*10-12.
8. Ноги: сгибание ног на тренажере лежа, 3*12-15.
9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3*10-15.
10. Пресс: подъем туловища на скамье, 3*max.
11. Пресс: подъем согнутых ног в тренажере, 3*max.

Учебный материал третьего года обучения

1. Разминка: аэробика/бег, 10-15 мин.
2. Грудь: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, 1*12, 1*10, 1*8.
3. Спина: тяга "Т"-тренажера узким хватом, 1*12, 1*10, 1*8.
4. Бицепс: подъем гантелей на бицепс сидя, 3*10-8.
5. Трицепс: французский жим лежа, 3*10-8.
6. Плечи: жим гантелей сидя, 3*10-12.
7. Ноги: жим ногами в тренажере, 3*15, 3*-12, 3*10.
8. Ноги: сгибание ног на тренажере лежа, 3*8-10.

9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3*10-15.
10. Голень: подъем на носки сидя в тренажере, 3*12-15.
11. Пресс: скручивания на пресс, 4*max.
1. Разминка: аэробика/бег 10-15 мин.
2. Грудь: разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье, 3*10- 12.
3. Спина: подтягивания на перекладине до касания подбородка (с весом на ногах), 3*max.
4. Бицепс: подъем гантелей через скамейку, 3*10-12.
5. Трицепс: разгибание рук на блоке с канатной рукояткой, 3*10-8.
6. Плечи: разведение рук с гантелями в наклоне, 3*10-12.
7. Ноги: разгибание ног в тренажере сидя, 3*12-15.
8. Ноги: сгибание ног на тренажере , 3*15-20.
9. Низ спины: подъем туловища в "гиперэкстензии", 3*10-15.
10. Пресс: подъем согнутых ног в тренажере, 3*max.
11. Пресс: скручивания на пресс, 3*max.
1. Приседание с грифом на спине или выпады с гантелями в руках /бёдра, ягодицы/ 4 подхода по 15-20 раз.
2. Разгибание ног в тренажере /передняя поверхность бедра/ 3 подхода по 20 раз.
3. Сгибание ног в тренажере /задняя поверхность бедра, ягодицы/ 3 подхода по 15-20 раз.
4. Становая тяга на прямых ногах /ягодицы, задняя поверхность бедра, низ спины/ 3 подхода по 20 раз.
5. Икры сидя 3 подхода по 20 раз.
6. Икры стоя 3 подхода по 20 раз.
7. Жим гантелей лёжа под углом вверх /грудь, трицепс, дельта/ 3 подхода по 10-12 раз.
8. Тяга на вертикальном блоке к груди /широкая спина, бицепс/ 4 подхода по 10-12 раз.
9. Разводка с гантелями стоя /боковая дельта/ 3 подхода по 12-15 раз.
10. Сгибание рук с гантелями стоя или сидя /бицепс руки/ 3 подхода по 12- 15 раз
11. Разгибание рук на блоке /трицепс/ 3 подхода по 12-15 раз.
12. Разгибание туловища в тренажере /низ спины, ягодицы, бицепс бедра/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
13. Подъём ног в висе /низ мышц живота/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.
14. «Сжигание» или подъём туловища /верх мышц живота/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз.

Дополнительно.

Можно использовать упражнения для ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедра.

1. Махи ноги назад из положения стоя на четвереньках /ягодицы/ 4 подхода по 50 раз.
2. Обратная гиперэкстензия /ягодицы/ 4 подхода по максимальному кол-ву раз
3. Приведение ноги на блоке /внутренняя часть бедра/ 4 подхода по 20-25 раз.
4. Отведение ноги на блоке в сторону /внешняя часть бедра/ 4 подхода по 20-25 раз.
5. Отведение ноги на блоке назад /ягодицы/ 4 подхода по 20-25 раз.
6. Жимы ногами, меняя расстановку ступней /бёдра, ягодицы/ 3 подхода по 20 раз.
7. Выпады с гантелями в руках назад /ягодицы, бёдра/ 4 подхода по 15-20 раз.

Комплекс 1.1

День 1-й

1. Жим лежа горизонтально (широким хватом)
2. Разводы гантелей лежа горизонтально
3. Тяга штанги в наклоне
4. Тяга Т-блока за шею

5. Жим штанги из-за головы сидя
6. Подъем гантелей через стороны
7. Пресс

День 2-й

1. Приседание со штангой
2. Подъем штанги на бицепс
3. Подъем гантели на бицепс с опорой локтя в колено (по переменному)
4. Французский жим лежа горизонтально
5. Разгибание рук на блоке
6. Пресс

День 3-й

1. Жим лежа под углом 30 - 45 (широким хватом)
2. Отжим на брусьях широким хватом с наклоном тела в перед
3. Становая тяга
4. Жим стоя с груди (широким хватом)
5. Тяга штанги к подбородку (узкий хват)
6. Пресс

День 4-й

1. Глубокие приседания со штангой с переду
2. Подтягивание узким хватом снизу на перекладине
3. Подъем штанги на бицепс на лавке Скотта
4. Жим лежа горизонтально узким хватом (трицепс)
5. Французский жим гантели сидя (по переменному)
6. Пресс

День 5-й

1. Жим лежа горизонтально (широким хватом)
2. Разводы гантелей лежа горизонтально под углом 30-45
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне
4. Подтягивание за шею на перекладине
5. Жим гантелей с груди (дельты)
6. Подъем гантелей через стороны с сильным наклоном вперед (задняя дельта)
7. Пресс

День 6-й

1. Приседание со штангой
2. Поочередной подъем гантелей на бицепс сидя под углом 60
3. Подъем штанги на бицепс стоя (надхватом)
4. Французский жим лежа под углом 30-45
5. Разгибание рук на блоке
6. Пресс

Следующая примерная схема построения комплексов физических упражнений силовой направленности. Занятия должны проводиться через день, три - четыре раза в неделю. Каждое занятие должно начинаться с разминки. Это выполнение общеразвивающих упражнений выполняемых в среднем темпе (всевозможные махи ногами, руками, разнообразные вращения, наклоны и скручивание туловища). На разминку затрачивается 5 минут. Далее следует комплекс упражнений направленный непосредственно на развитие силовых качеств, использовать упражнения с преодолением массы собственного тела, упражнения с гантелями и с амортизаторами. Комплекс состоит из 5-7 упражнений. Каждое упражнение направлено на развитие определенной группы мышц. Количество подходов увеличивается по мере

тренированности занимающегося. Обычно первые две недели занятий упражнения выполняются в одном подходе. Затем по самочувствию прибавляется каждую неделю по подходу, доводя количество в каждом упражнении до 3-4. Очень полезный эффект получается если подходы выполняются в разном режиме. Например, в первом подходе упражнения выполняются в медленном темпе, а следующий подход с максимально возможной скоростью. В конце каждого занятия должны присутствовать упражнения на расслабление мышц. Целесообразно использовать упражнения, развивающие гибкость (это всевозможные растяжки, глубокие наклоны, махи ногами и г. д.). Упражнения на растягивание нужно выполнять сериями по несколько раз до появления болезненных ощущений в мышцах.

Поурочные программы для занятий

Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю для одной группы, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до двух часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 x до утомления. Развиваются мышцы живота(прямые и косые).

Комплекс № 2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 x 6-7.
 2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 x 7-8.
 3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 x 6-7.
 4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.
 5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
 6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.
 7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
 8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.
 9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.
- Продолжительность занятий 6-8 недель.

Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы- трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) 3 до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

Комплекс № 4

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6.
 2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
 3. Суперсерия на плечи:
 - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
 - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
 4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
 5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
 6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
 7. Суперсерия на руки:
 - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
 - б) отжимания на брусьях.
 - 4-5 суперсерий по 10 повторений.
 8. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
 9. Приседания со штангой на плечах 3x8.
 10. Становая тяга 4 x 12,10,8,6.
 11. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
 - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
 - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
 - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
 - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
 - в) подъемы колен в вися на перекладине.
- Продолжительность занятий 6 недель.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.

6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
 7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
 8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
 9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
 10. Разгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
 11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
 12. Упражнения для мышц пресса.
- Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

4. Планируемые результаты по программе

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Осознание необходимости активно заниматься физической культурой и спортом;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности;
- Сформирование культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни

Метапредметные:

Познавательные:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения по программе «Бодибилдинг» и ставить новые задачи в физическом развитии и познании здорового образа жизни.
- Анализировать результаты тренировочных занятий.

Коммуникативные умения:

- Свободно вступать в диалог.
- Разрешать конфликты.

Регулятивные умения:

- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности в области физической культуры, состояния здоровья;
- Умение ставить цель на занятиях;
- находить и корректировать недочеты и ошибки с помощью педагога

Предметные:

- Умение составлять комплекс упражнений, план действий, систему сбалансированного питания;
- Самостоятельная организация учебной, тренировочной деятельности;
- технически правильное выполнение упражнений;
- соблюдением правил техники безопасности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	3 года обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	36 недель

Количество часов в год	<ul style="list-style-type: none"> • 1 год 3 часа в неделю - 108 часов • 2 год 3 часа в неделю – 108 часов • 2 год 6 часов в неделю – 216 часов • 3 год 6 часов в неделю – 216 часов
Академический час	45 мин
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	432/540 часов 3 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

Спортивный зал отводимый для учебных занятий, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены окна. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

- раздевалка для переодевания,
- тренажерные станки, гантели, грифы и т.д.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физической деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, тестирование, беседы.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий (тестирования). На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Педагогическая диагностика учащихся направлена на исследование уровня развития физической подготовленности, формирование познавательной деятельности, освоение программного материала. Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

Предварительный контроль: проводится в начале учебного года для дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления индивидуальных комплексов упражнений. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения эффективности занятий и корректировки нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, тесты на развитие физических качеств.

Промежуточный контроль: Тестирование (сдача контрольно-переводных нормативов) по физической подготовке для перевода на следующий учебный год.

Итоговый контроль: Показательные выступления.

Критерии и способы определения результативности программы

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики; **уровень «средний»** - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно; **уровень «низкий»** (до 50%) - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения. *Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в приложении №3).

Формы подведения итогов реализации программы:

Открытые и контрольные занятия. Тестирование (сдача КПН)

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

– наблюдение; опрос; анкетирование; анализ результатов; тестирование (сдача контрольных нормативов).

5. Методическое обеспечение

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке. На учебных занятиях (тренировках) следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия педагог рекомендует литературу для самостоятельного изучения. Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей учащихся.

В основе реализации программы лежат принципы личностно – ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить комфортное, гармоничное развитие личности, реализацию её природных потенциалов в целях самоопределения молодого человека в области спорта. В первый год обучения новичкам предлагается легкий и быстрый «вход» в мир туризма. В течение двух недель прогуливаться в быстром темпе в течение 15 – 30 минут, следующие две недели бег трусцой, то есть расслабленный в невысоком темпе. Первая дистанция – метров – 100, на следующий день – 150, затем – 200и так далее. Если такая нагрузка окажется непосильной, обучающимся предлагается каждую дистанцию бегать два дня, увеличивая её на третий, или бегать через день. Затем приступают к упражнениям с гантелями.

Учебные пособия:

1. Гусев И. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. Москва, АСТ. Минск, Харвест.2005.
2. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. педагогика. Москва, изд. Центр «академия». 2007
3. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998 г.
5. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва «Просвещение» 2005 г.
6. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные госкомсаэпитнадзором РФ, 1996 г.
7. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г

8. Сластенин В.А. Педагогика. Москва. Издательский центр «Академия». 2007 г.
9. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006

Работа с родителями

1. беседа о здоровье ребенка
2. о нарушениях телосложения и способах их коррекции
3. о правильном питании

6. Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования соответствующий профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Барканов С.В., Журавлев М.И., Савоськина В.И. «Отдых и оздоровление детей и подростков». Москва.2002 г
2. Вольфганг Зайберт Бодибилдинг идеальная тренировка. Москва. АСТ, Астрель, 2004 г.
3. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга. Москва АСТ, Минск ХАРВЕСТ, 2005г.
4. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Москва, «Просвещение», 2009г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва. 1998 г.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва»Просвещение» 2005 г.
7. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные ГОСКОМСАНЭПИТНАДЗОРОм РФ, 1996 г.
8. «Основы медицинских знаний» Москва 1989 г
9. Сластенин В.А. Педагогика. Москва. Издательский центр «Академия». 2007 г.
10. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006
11. Постановление Правительства главного государственного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14»
12. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Изд. Физкультура и спорт.
13. Чупин В.Н. Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара 2005 г.

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Стратегия социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441 (в редакции Постановлений Правительства Самарской области от 17.09.2019 № 643, от 28.06.2022 № 475).

5. Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
11. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.
12. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 11.03.2021 года № 93-пк/3.2-1 "О внесении изменений в Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении Правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам".