

Управление образованием Администрации Муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кезская средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 10 от 26.06.2023



УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 22.06.2023г № 268/1
Директор МБОУ «Кезская СОШ № 2»
Е.В. Юферева.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бодибилдинг»
для детей 15-18 лет

срок реализации – 1 год

Составитель: Сунцов Игорь Витальевич
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Кез, 2023г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Бодибилдинг» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».

Уровень программы: базовый

Актуальность программы: в современном мире одним из трендов в молодёжной среде является спортивная, красивая, с развитыми мышцами, фигура.

Проведя небольшой опрос среди подростков нашей школы, выяснили, что и для наших учащихся эта тема актуальна. Однако, уроков физической культуры не достаточно для достижения данной цели. Эту проблему в достаточной мере помогут решить занятия бодибилдингом. Обучение по данной программе даст возможность добиться желаемого результата каждому обучающемуся с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности и новизна: программа «Бодибилдинг» составлена на основе тренировочного процесса Джо Вейдера, носит спортивно-оздоровительный характер, является примерной, адаптированной к условиям реализации в нашем образовательном учреждении в рамках дополнительного образования и к возрасту занимающихся. В содержании образовательной деятельности исключены упражнения, содержащие высокий риск травмы, и объем нагрузки рассчитан с учетом формирования основных систем организма. В первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Педагогическая целесообразность: занятия по данной программе позволят способствовать

- формированию физических качеств,
- пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта,

- воспитанию морально-волевых качеств, трудолюбия,
- развитию функциональных возможностей организма,
- стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями,
- формированию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Доступность обучения, простой инвентарь сделают процесс освоения данного вида спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Данная программа является эффективным средством физического воспитания и развития.

Бодибилдинг - средство заботы о себе. Он не только тренирует сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и заставляет человека обратить внимание на такие важные факторы здоровья, как питание и отдых. Молодые люди, занимаясь бодибилдингом, обычно не курят, не пьют, не употребляют наркотики. Таким образом, обучение по данной программе, будет способствовать развитию привычки «быть здоровым».

Адресат программы: юноши и девушки - учащиеся 9-11 классов. Возраст занимающихся 15-18 лет. В этом возрасте организм более адаптирован к отягощениям, угроза получения травмы менее вероятна, уровень психофизического развития воспитанников позволяет проводить более целенаправленные занятия. Данная программа предусматривает совместное обучение юношей и девушек. Основные физиологические характеристики юношеского возраста: завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов, это период относительно спокойного развития, готовность старших школьников к физическим и умственным нагрузкам. Старший школьный возраст - это возраст формирования собственных взглядов и отношений. Это желание самоутвердиться и неумение цивилизованно это сделать. Это потребность в совете, помощи и нежелание с этим обратиться к взрослым. В этом возрасте происходит интенсивный рост костей и формирование опорно-двигательного аппарата, увеличение массы тела. В связи с этим необходимо активно заниматься спортом для гармоничного развития организма.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам. Количество обучающихся в группе 10– 15 человек.

Практическая значимость: занятия по данной программе позволят развить физическую силу, улучшить общее физическое состояние организма, построить красивую гармоничную фигуру, что в свою очередь будет способствовать в дальнейшем в трудовой деятельности, службе в рядах вооружённых сил. реализация программы позволит решить проблему повышения физической подготовки обучающихся, что немаловажно в любом виде спорта. Поможет подросткам в увеличении физической силы и мышечной массы, корректировке фигуры. Юноши - будущие воины, защитники нашей Родины.

Преимственность программы: программа учитывает специфику дополнительного образования детей и дает возможность заняться бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре.

В процессе обучения осуществляется межпредметная связь с такими школьными дисциплинами, как:

- анатомия (расширение и углубление знаний по анатомии человека, функционированию некоторых систем – пищеварительной, кровеносной, дыхательной, гигиене сна и отдыха),
- история (история возникновения данного вида спорта и его развитие на территории нашей страны),
- краеведения (получение знаний о «народных» видах силового спорта различных этносов,

населяющих нашу страну).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год (9 месяцев, 36 недель). Общее количество часов – 216.

Особенности реализации и формы организации образовательного процесса: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является занятие. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных испытаний, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуально-групповых занятий, согласно учебному плану работы. Допускается комплектование разновозрастных групп. Состав группы постоянный. Занятия проводятся как в группе, так и в подгруппах. Для зачисления в группу, особые требования не выдвигаются. Так как данная программа реализуется в условиях дополнительного образования, когда состав групп разновозрастной, и дети обладают различным уровнем способностей, то широкое применение получает индивидуальный и дифференцированный подходы в процессе обучения.

Способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок

Форма обучения – очная. Возможно, активное применение ЭОР в период установления мер карантинного порядка по санитарно-эпидемиологическим показаниям и по причине низких температур.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак. часа (1 ак. час=45 мин.).

Цель программы: создание условий для развития обучающихся - их физических, личностных качеств посредством занятий бодибилдингом.

Задачи: обучение по программе предполагает развитие компетенций

предметные

- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление о некоторых способах оздоровлении организма;
- расширить и углубить знания об анатомических особенностях человека и представления о функционировании некоторых систем человеческого организма (пищеварительной, дыхательной, кровеносной), гигиены сна и отдыха;
- обучить составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- развить силовые и общефизические качества;
- способствовать формированию навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- познакомить с основами профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

метапредметные

- способствовать овладению универсальных навыков учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

личностные

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки,
- воспитание дисциплинированности,
- воспитание морально-волевых качеств.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека	6	5	1	Тестирование
3.	Начальная физическая подготовка	26	1	25	Контрольные испытания, тестирование
4.	Базовая физическая подготовка	86	1	85	Контрольные испытания, тестирование
5.	Силовая физическая подготовка	88	1	87	Контрольные испытания, тестирование
6.	Контрольные испытания	6	0	6	Соревнование
7.	Итоговое занятие	2	0	2	Наблюдение
	Итого	216	9	207	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Специфический и неспецифический инструктаж.

Практика: отработка эвакуации при пожаре, действий при угрозе осуществления теракта.

2. История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека

Теория: просмотр видеофильма «Строение и функционирование мышечного волокна», « Гигиена спорта». «Анатомия человека». «Функционирование систем – пищеварительной, дыхательной, кровеносной». Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Презентация: «Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом».

Практика: решение тестовых заданий

3. Начальная физическая подготовка.

Теория: 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).

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом.

4. Базовая физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка. Сущность и понятия. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

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

5. Силовая физическая подготовка

Теория: Силовая физическая подготовка. Особенности. Техника. Тактика. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

Практика: Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощениями и без них. Силовые упражнения на тренажерах.

6. Контрольные испытания

Практика: Соревнование. Выполнение тестовых заданий

7. Итоговое занятие.

Практика: подведение итогов обучения по программе, перспективное планирование

Планируемые результаты, получаемые в результате освоения программы: у учащихся будут развиты следующие компетенции:

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- имеющие представление о морально-этических нормах;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях;
- имеющие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат.
-

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладевшие средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами (правилами технического выполнения упражнений с различными отягощениями (предельного и непредельного веса, динамического характера); способами контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правилами и способами планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями и комплексами (с гантелями, эспандерами, штангой, гириями);
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта.
- знающий историю возникновения и развития бодибилдинга в мире и России; названия основных групп мышц и расположение их на своем теле; основные понятия и терминологию в бодибилдинге.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Номер темы	Количество часов	Место проведения	Контроль
1	ноябрь	2	КНП 1	2	Трен. зал	ВК, наблюдение
2	ноябрь	4	КНП 1	2	Трен. зал	
3	ноябрь	6	КНП 1	2	Трен. зал	
4	ноябрь	9	КНП 1	2	Трен. зал	
5	ноябрь	11	КНП 1	2	Трен. зал	
6	ноябрь	13	КНП 1	2	Трен. зал	
7	ноябрь	16	КНП 1	2	Трен. зал	
8	ноябрь	18	КНП 1	2	Трен. зал	
9	ноябрь	20	КНП 1	2	Трен. зал	
10	ноябрь	21	КНП 1	2	Трен. зал	
11	ноябрь	23	КНП 1	2	Трен. зал	
12	ноябрь	25	КНП 1	2	Трен. зал	
13	ноябрь	27	КНП 1	2	Трен. зал	
14	ноябрь	30	КНП 1	2	Трен. зал	
15	декабрь	2	КБП 2	2	Трен. зал	
16	декабрь	4	КБП 2	2	Трен. зал	
17	декабрь	7	КБП 2	2	Трен. зал	
18	декабрь	9	КБП 2	2	Трен. зал	
19	декабрь	11	КБП 2	2	Трен. зал	
20	декабрь	12	КБП 2	2	Трен. зал	
21	декабрь	14	КБП 2	2	Трен. зал	
22	декабрь	16	КБП 2	2	Трен. зал	
23	декабрь	18	КБП 2	2	Трен. зал	
24	декабрь	21	КБП 2	2	Трен. зал	
25	декабрь	23	КБП 2	2	Трен. зал	
26	декабрь	25	КБП 2	2	Трен. зал	
27	декабрь	28	КБП 2	2	Трен. зал	
28	декабрь	30	КБП 2	2	Трен. зал	ПА, тестирование
29	январь	4	КСП 4	2	Трен. зал	
30	январь	6	КСП 4	2	Трен. зал	
31	январь	8	КСП 4	2	Трен. зал	
32	январь	11	КСП 4	2	Трен. зал	
33	январь	13	КСП 4	2	Трен. зал	
34	январь	15	КСП 4	2	Трен. зал	
35	январь	18	КСП 4	2	Трен. зал	
36	январь	20	КСП 4	2	Трен. зал	
37	январь	22	КСП 4	2	Трен. зал	
38	январь	25	КСП 4	2	Трен. зал	
39	январь	27	КСП 4	2	Трен. зал	
40	январь	29	КСП 4	2	Трен. зал	
41	февраль	1	КБП 3	2	Трен. зал	
42	февраль	3	КБП 3	2	Трен. зал	
43	февраль	5	КБП 3	2	Трен. зал	
44	февраль	8	КБП 3	2	Трен. зал	
45	февраль	10	КБП 3	2	Трен. зал	

46	февраль	12	КБП 3	2	Трен. зал	
47	февраль	15	КБП 3	2	Трен. зал	
48	февраль	17	КБП 3	2	Трен. зал	
49	февраль	19	КБП 3	2	Трен. зал	
50	февраль	22	КБП 3	2	Трен. зал	
51	февраль	24	КБП 3	2	Трен. зал	
52	февраль	26	КБП 3	2	Трен. зал	
53	март	1	КСП 4	2	Трен. зал	
54	март	3	КСП 4	2	Трен. зал	
55	март	5	КСП 4	2	Трен. зал	
56	март	8	КСП 4	2	Трен. зал	
57	март	10	КСП 4	2	Трен. зал	
58	март	12	КСП 4	2	Трен. зал	
59	март	15	КСП 4	2	Трен. зал	
60	март	17	КСП 4	2	Трен. зал	
61	март	19	КСП 4	2	Трен. зал	
62	март	22	КСП 4	2	Трен. зал	
63	март	24	КСП 4	2	Трен. зал	
64	март	26	КСП 4	2	Трен. зал	
65	март	29	КСП 4	2	Трен. зал	
66	март	31	КСП 4	2	Трен. зал	
67	апрель	2	КБП 3	2	Трен. зал	
68	апрель	5	КБП 3	2	Трен. зал	
69	апрель	7	КБП 3	2	Трен. зал	
70	апрель	9	КБП 3	2	Трен. зал	
71	апрель	12	КБП 3	2	Трен. зал	
72	апрель	14	КБП 3	2	Трен. зал	
73	апрель	16	КБП 3	2	Трен. зал	
74	апрель	19	КБП 3	2	Трен. зал	
75	апрель	21	КБП 3	2	Трен. зал	
76	апрель	23	КБП 3	2	Трен. зал	
77	апрель	26	КБП 3	2	Трен. зал	
78	апрель	28	КБП 3	2	Трен. зал	
79	апрель	30	КБП 3	2	Трен. зал	
80	май	3	КСП 4	2	Трен. зал	
81	май	5	КСП 4	2	Трен. зал	
82	май	7	КСП 4	2	Трен. зал	
83	май	10	КСП 4	2	Трен. зал	
84	май	12	КСП 4	2	Трен. зал	
85	май	14	КСП 4	2	Трен. зал	
86	май	17	КСП 4	2	Трен. зал	
87	май	19	КСП 4	2	Трен. зал	
88	май	21	КСП 4	2	Трен. зал	
89	май	24	КСП 4	2	Трен. зал	
90	май	26	КСП 4	2	Трен. зал	
91	май	28	КСП 4	2	Трен. зал	ИК
Итого						

ВК-входной контроль, ПА – промежуточная аттестация, ИК – итоговый контроль.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: специалист, обладающий компетенциями по профилю программы, имеющий опыт работы с подростками, обладающий базовым набором педагогических практик (знание возрастной психологии, основ педагогики).

Материально техническое обеспечение:

Тренажеры для оздоровительных занятий

Группы	Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
1.	Велоэргометр	Механический со ступенчатой регулировкой нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Дозировка по ступеням или в ваттах. Выполняемое упражнение: педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин (для всех групп)
2.	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп). Для занимающихся из 3–4-й групп отклонение туловища назад до угла не более 60° от вертикали
3.	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажер	1. Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. 2. Степ-эргометр: одно- или двухступенчатая лесенка для восхождений и спусков. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле (для всех групп). Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку (для занимающихся из 3–4-й групп). Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку (для занимающихся из 1–2-й групп)
4.	Тренажер "Тяга"	Металлическая конструкция с блочным устройством или деревянная с пружинными или резиновыми эспандерами стенка "Здоровье". Выполняемые упражнения: • Тяга вниз к груди (за спину) или чередование: 1-й раз к груди, 2-й раз – за спину (все группы). • Приведение рук вперед-вниз до бедер (для 1–2-й групп). • Сгибание рук к плечам (для всех групп)
5.	Тренажер "Жим ногами", приседания	Металлическая конструкция с блочным устройством, штанга, гантели. Выполняемые упражнения: Тренажер: Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп). Штанга, гантели: Приседания со штангой и (или) с гантелями (юноши 1-й группы). Приседания без отягощения (девушки 2-й группы). Полуприседания у стула, гимнастической стенки (занимающиеся 3–4-й групп)
6.	Опора для выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: • Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре • лежа (юноши с хорошей физической подготовкой). • Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой • опоре (юноши и девушки с низкой физической • подготовкой). • Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры • (занимающиеся 3–4-й групп)
7.	"Прыжковый тренажер",	Степпер, скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Портативный степпер. Выполняемые упражнения: Прыжки со скакалкой (юноши и девушки). Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу (юноши и

		девушки). Имитация ходьбы по лестнице (занимающиеся 3–4-й групп)
8.	Медицинбол, гантели	Медицинбол, гантели, гриф от штанги. Выполняемое упражнение: Наклоны со снарядом: и. п. – стоя ноги врозь. 1–2 – руки вверх, вдох; 3–4 – наклон вперед, взять снаряд, выдох; 5–6 выпрямиться, снаряд вверх, вдох; 7–8 – наклон вперед, положить снаряд, выдох (юноши и девушки). Занимающиеся из 1–2-й групп выполняют упражнение с мячом, медицинболом (1–3 кг), из 3–4-й групп – с гантелями, грифом от штанги
9.	Тренажер диск "Здоровье"; тренажер "Гимнастический обруч"	Тренажер диск "Здоровье" – выполнен из двух дисков с шарикоподшипниковой прокладкой, обеспечивающей вращение дисков на одной оси относительно друг друга. Выполняемые упражнения: Повороты с различным положением частей тела: 4 поворота, стоя на прямых ногах, следующие 4 – в приседе или в полу-приседе (для всех групп). Вращение гимнастического обруча (для всех групп)

- спортивный зал - 1
- разборные штанги
- гантели
- навесные перекладины
- навесные брусья
- гимнастические маты

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи тренировок ведущих атлетов мирового бодибилдинга, методы тренировок, соревнования ведущих атлетов.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы

Формы аттестации/контроля: способами проверки результатов являются контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок.

Виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всего обучения.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания (сентябрь, май учебного года);
- тестирование физических качеств (ежемесячно);
- контрольные соревнования (декабрь, апрель учебного года, и согласно плану работы).
- контрольные испытания (ориентация в пространстве, техника функционального бега).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос.
Начальная подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Базовая подготовка.	Объяснение, практическое	Словесный метод, метод показа. круговой, повторный,	Контрольные тесты и

	занятие	попеременный.	упражнения. Мониторинг.
Силовая подготовка	Объяснение, практическое занятие, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта – гиревой спорт, армспорт, пауэрлифтинг, выполнение контрольных тестов.

Оценочные материалы: оценка образовательных результатов носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся по контрольным испытаниям содержат КИМы по методике проведения физической, специальной, технической подготовке, а также качественные и количественные требования, изменение мотивации достижений каждого подростка. В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы. (Приложение 1).

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Начальная подготовка	Наблюдение с фиксацией результатов	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 1).
Базовая подготовка	Наблюдение с фиксацией результатов	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 1).
Силовая подготовка	Наблюдение с фиксацией результатов	Сдача контрольных нормативов. (Приложение 1).

Методические материалы

Особенности организация образовательного процесса: форма обучения очная.

Методы обучения: словесный метод, метод показ, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы, фронтальный, круговой, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, просмотр видео материала, посещение и последующее обсуждение соревнований, рассказ, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и т.д.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, технологии индивидуализации и группового обучения, коллективного взаимообучения и др.

Технология, метод, прием	Образовательные события	Результат
Технология личностно-ориентированного обучения	Участие в соревнованиях различного уровня; культурно-массовых мероприятиях ОУ	способность доводить начатое дело до конца, способность реализовать себя в социуме

Здоровьесберегающие технологии	Проведение релаксирующих пауз; элементы тренинговых упражнений, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации и др.	Способность управлять своим самочувствием и заботиться о своем здоровье
Технология игровой деятельности	Сплочение группы, коллективная обучающая деятельность в процессе игры	Способность следовать правилам игры, взаимодействовать со сверстниками, принимать и понимать как поражения, так и победы;
Технологии индивидуализации обучения:	Адаптация содержания, методов и темпов учебной деятельности ребенка к его особенностям	Улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов
Технология проблемного обучения	Приобретение (усвоение) ЗУН учащимися, повышение прочности знаний	Усвоение способов самостоятельной деятельности (СУД). - Формирование поисковых и исследовательских умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по бодибилдингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Дидактические материалы: инструкционные карты, задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь.

Методическое пособие: «Бодибилдинг 21 века»

Рабочая программа воспитания.

1. Характеристика объединения «Бодибилдинг»

Деятельность объединения «Бодибилдинг»: приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование внутренних мотивов. Возможность овладеть в процессе занятий новыми двигательными умениями и навыками, утверждение приоритета на оздоровительно-тренировочную направленность занятий в детском объединении и направленность на развитие личности обучающихся.

Количество обучающихся объединения «Бодибилдинг» составляет 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 16 до 18 лет.

Формы работы – индивидуально-групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: формирование положительного образа здорового человека с активной жизненной установкой на положительную физическую активность

Задачи воспитания:

- способствовать формированию у подростков установок ЗОЖ;
- развивать навыки самостоятельной и коллективной работы учащихся;
- развивать организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества.

Результат воспитания:

- владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы,
- сформирован положительный образ здорового человека.

3. Работа с коллективом обучающихся.

- формирование практических умений по организации психологии общения;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- воспитание сознательного отношения к спорту, к гигиене сна и отдыха.

4. Работа с родителями

Цель: организация тесного взаимодействия родителей с образовательным учреждением, установление единой педагогической позиции.

Задачи:

- привлечение родителей к сотрудничеству, предоставить им возможность стать активными участниками деятельности детского объединения.
- организация совместного творчества детей и родителей.
- распространение новостей и пропаганда идей, связанных с развитием инновационных процессов в дополнительном образовании;

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	привлечение внимания учащихся и родителей к деятельности объединений МБОУ КСОШ №2	01.09.21-14.09.2021	
2	Месячники безопасности:	предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма;	сентябрь, декабрь	

	«Внимание, дети!»	<p>формирование навыка безопасного поведения на автомобильном и ж/д транспорте;</p> <p>формирование навыка безопасного поведения в условиях угрозы осуществления теракта.</p>		
3	Краеведческая онлайн - викторина «Моя Родина-Удмуртия»	патриотическое воспитание и формирование у учащихся интереса мотивации к чтению краеведческой и исторической литературы.	октябрь	
4	Экологический марафон	<p>выявление и поддержка учащихся, проявляющих интерес к экологическим проблемам;</p> <p>формирование общей экологической культуры;</p> <p>содействие нравственному и эстетическому воспитанию;</p> <p>развитие коммуникативных навыков в общении со сверстниками;</p> <p>воспитание чувства ответственности и патриотизма.</p>	сентябрь-май	
5.	Новогодний праздник для учащихся детских объединений	развития творческих, коммуникативных способностей детей, создания праздничной новогодней атмосферы в учреждении.	декабрь	
6.	Месячник гражданско-патриотического воспитания	<p>создание условий для духовно-нравственного развития учащихся;</p> <p>формирование эмоционально-волевых качеств, гражданина-патриота России;</p> <p>воспитание стремления к сохранению и преумножению военного, исторического и культурного наследия;</p> <p>сохранение и передача героического наследия поколениям.</p>	февраль	

Список литературы

Нормативная литература :

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273.
- Концепция развития системы дополнительного образования детей до 2020г. от 4 сентября 2014г. №1726-р
- Конвенция ООН о правах ребенка (Нью – Йорк, 20 ноября 1989 г.)
- Конституция РФ от 12 декабря 1993 г.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам "Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. №729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12, 17,21)
- СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Литература для педагога:

1. Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 2015 г.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». - М.: «Просвещение», 2017 г.
3. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников». -М.: «Просвещение», 2015 г.
4. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2017 г.
5. Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2014 г
6. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение, 2016 г.
7. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.: «Владос-пресс», 2015 г.
8. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце»//Сборник образовательных программ. -Омск - 2015г.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 384 с.
10. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2016. – 264 с.: ил.
11. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М: Физкультура и спорт, 2015. – 320 с.
- 12.«Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»// АОУ УР Региональный образовательный Центр одаренных детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике. – Ижевск, 2023 – 17с.

Литература для обучающихся:

1. Акопянц М.Б. «Мы атлеты». - М.: «Просвещение», 2017г.
2. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2016г.
3. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 2017г.
4. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук». - «Попурри», Минск 2015г.
5. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2015г.
6. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2017г.
7. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех». - Ростов-на-Дону «Феникс», 2016г.
8. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. – М., 2015г

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№ п/п	Контрольные упражнения	СО этап
юноши		
1	Подтягивание на перекладине	13
2	Сгибание –разгибание рук в упоре на брусьях	20
3	Прыжок в длину с места, см.	185
4	Жим штанги лежа	
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	5,8 11,0
девушки		
1	Подтягивание на низкой перекладине	20
2	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа	15
3	Прыжок в длину с места, см.	165
4	Поднимание туловища из положения лежа	50
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	4,0 8,0

Начальная подготовка, комплекс №1 КНП 1

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	10
2.	Жим ногами	3	10
3.	Сгибание ног в тренажере	3	10
4.	Подъемы на носки со штангой на плечах	3	15
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	10
6.	Тяга штанги к поясу в наклоне	3	10
7.	Жим штанги с груди стоя	3	10
8.	Стоя подъемы штанги на бицепс	3	10
9.	Французский жим лежа на горизонтальной скамье	3	10
10.	Скручивания туловища лежа	3	25

Базовая подготовка, отдельный тренинг, комплекс № 2 КБП2**Грудь, спина, плечи**

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	3	10
2.	Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье	2	10

3.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3	10
4.	Тяга штанги к поясу в наклоне обратным хватом	3	10
5.	Тяга блока за голову	3	10
6.	Тяга гантели одной рукой в упоре на колене	2	10
7.	Жим штанги с груди стоя	3	10
8.	Стоя, подъемы рук с гантелями в стороны	3	10
9.	Стоя в наклоне подъемы рук с гантелями в стороны	3	10
10.	В висе поднимание ног	3	Макс.

Базовая подготовка, комплекс № 3 КБПЗ

Ноги, бицепс, трицепс

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Приседания со штангой на плечах	4	10
2.	Выпады со штангой на плечах	2	10
3.	Разгибание ног в тренажере	3	10
4.	Румынская тяга	3	10
5.	Подъемы на носки стоя со штангой на плечах	3	15
6.	Подъемы со штангой на бицепс стоя	3	10
7.	Сгибание рук со штангой стоя обратным хватом	2	10
8.	Сидя, попеременные подъемы гантелей на бицепс	2	10
9.	Калифорнийский жим лежа	3	10
10.	Разгибания рук на блоке	2	10
11.	Скручивания туловища	3	25

Силовая подготовка. комплекс № 4 КСП4

№	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений в подходе
1.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	7	12,10,8,6,4,2,2
2.	Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье	3	6
3.	Приседания со штангой на плечах	4	6
4.	Румынская тяга	3	6
5.	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе	3	6
6.	Французский жим лежа	3	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа груз на груди	3	12

Мониторинг результатов, оцениваемых методом наблюдения Таблица 12

Оцениваемые показатели	Степень выраженности оцениваемого показателя
Степень понимания и осознанности применения в своей речи терминов, понятий и определений	<p>«—» - учащийся овладел минимальным набором понятий и определений, не испытывает затруднений в понимании и применении специальной терминологии</p> <p>«+» - учащийся осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок с последующим обоснованием примененного определения</p>
Степень владения на практике различными техниками и приемами	<p>«—» - учащийся усвоил минимальный набор приемов, методов работы с различными материалами</p> <p>«+» - учащийся свободно владеет широким диапазоном различных приемов и методов</p>
Степень целесообразности применения приемов и техник в работе с различными материалами	<p>«—» - учащийся затрудняется в выборе техник и приемов в работе с различными материалами или использует одни и те же приемы</p> <p>«+» - учащийся не испытывает затруднений при выборе оптимальных техник, свободно комбинирует их между собой под свойства конкретного материала</p>
Степень развития фантазии, образного мышления и воображения	<p>«—» - учащийся постоянно нуждается в помощи педагога при выполнении задания, либо находит одно рациональное решение</p> <p>«+» - учащийся проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания</p>
Степень участия в выставках и конкурсах, массовых мероприятиях	<p>«—» - учащийся нуждается в побуждении со стороны педагога для создания поделок на выставку, конкурс или не проявляет желания изначально участвовать в конкурсных мероприятиях</p> <p>«+» - учащийся проявляет творческую и публичную активность в плане участия в выставках, конкурсах и массовых мероприятиях</p>
Степень самоконтроля и самоорганизации	<p>«—» - учащийся умеет организовать свое рабочее место, но менее усидчив и менее организован, задания выполняет быстро, но нет аккуратности</p> <p>«+» - учащийся проявляет усидчивость, терпение, задания выполняет вдумчиво, старательно, аккуратно</p>
Степень увлеченности работой и заинтересованности в результате	<p>«—» - маршрут действий диктуется педагогом, обучающийся мало проявляет инициативу</p> <p>«+» - учащийся ведет творческий самостоятельный поиск, нацелен на результат</p>
Степень взаимодействия, сотрудничества с другими обучающимися в объединении	<p>«—» - коммуникативная культура не развита, учащийся не испытывает потребности в тесном творческом общении с другими обучающимися, не участвует в массовых мероприятиях в объединении</p> <p>«+» - учащийся обладает хорошими коммуникативными</p>

