

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОСХОДНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.И. КРИВОРОТОВА» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАСМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании ШМО спортивно-
эстетического цикла
Руководитель ШМО _____ (Мальгивская Н.Р.)
Протокол № ____ от _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ В.Н. Козловская
« ____ » _____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Спартак»
спортивно-оздоровительной направленности**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся – 13-17 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составил: Никулин Р.Н., педагог дополнительного образования

Срок реализации программы – 1 год.

2022 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Введение.

Данная программа составлена для учащихся 13-17 лет, 8-11 классов МБОУ «Восходненская школа имени В.И. Криворотова» на основании положения о школьном спортивном клубе «ТАВРЫ» в форме спортивной секции «Спартак».

Секционные занятия по бодибилдингу проводятся на базе школы, программа создана на основе общеобразовательной программы «Бодибилдинг». В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников 8 - 11 классов к занятиям в тренажерном зале. Занятия в тренажерном зале, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Нормативными документами для составления программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ «Восходненская школа имени В.И. Криворотова»;
- Положение об организации работы объединений по дополнительному образованию МБОУ «Восходненская школа имени В.И. Криворотова»;
- Положение о школьном спортивном клубе «ТАВРЫ» МБОУ «Восходненская школа», Приказ № 445 от 29.12.2019 года.
- Учебный план МБОУ «Восходненская школа имени В.И. Криворотова» на 2021-2022 уч.год.

1.2 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки молодых спортсменов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

1.3 Актуальность программы

Занятия в тренажерном зале бодибилдингом являются популярным и массовых видов спорта. Бодибилдингом могут заниматься как с младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этого требуется подготовленная площадка или зал.

1.4 Вид программы: краткосрочная

1.5 Отличительные особенности программы

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

1.6 Возраст детей

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

1.7 Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие бодибилдинга с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

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

\

1.8 Объем и сроки реализации образовательной программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Спартак» составляет:

- Количество часов в год – 2 раз в неделю по 1 академическому часу
- Общее количество часов за год – 68 часов.
- Срок реализации программы 1 год.

1.9 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Спартак» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Спартак» проходят периодичностью 2 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

1.10 Ожидаемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

Специальная физическая подготовка:

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 6-8 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз).
- жим штанги, лёжа 50 кг;
- приседание со штангой 60 кг;
- становая тяга 70 кг.

1.11 Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

2. Учебный план.

№	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практик	Всего	
1	Теоретические знания.	9		9	Устная
2	Специальная физическая подготовка		36	36	Сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка		23	23	Сдача нормативов
	Итого	9	59	68	

3. Содержание программы

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 занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие 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, дальнейшее 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. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- рубежный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Специальная физическая подготовка:

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 6-8 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз).
- жим штанги, лёжа 50 кг;
- приседание со штангой 60 кг;
- становая тяга 70 кг.

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. гимнастическая стенка.
10. Скакалки гимнастические.
12. Секундомер.
13. Измерительная лента.

Календарный учебный график

№	План	Факт.	Название раздела, темы уроков	Количество часов	Примечания
-	-	-	Теоретические знания. 9 ч.	-	-
1	01.09		Техника безопасности при занятиях бодибилдингом.	1	
2	06.09		История развития силовых видов спорта.	1	
3	08.09		Физическая культура и спорт в России.	1	
4	13.09		Техника выполнения базовых упражнений.	1	
5	15.09		Гигиена спорта.	1	
6	20.09		Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.	1	
7	22.09		Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	1	
8	27.09		Основные правила построения тренировки.	1	
9	29.09		Самоконтроль при занятиях бодибилдингом.	1	
-	-	-	Специальная физическая подготовка- 36 ч.	-	-
10	04.10		Тренировочный процесс.	1	
11	06.10		Тренировочный процесс.	1	
12	11.10		Тренировочный процесс.	1	
13	13.10		Тренировочный процесс.	1	
14	18.10		Тренировочный процесс.	1	
15	20.10		Тренировочный процесс.	1	
16	25.10		Тренировочный процесс.	1	
17	27.10		Тренировочный процесс.	1	
18	08.11		Тренировочный процесс.	1	
19	10.11		Тренировочный процесс.	1	
20	15.11		Тренировочный процесс.	1	
21	17.11		Тренировочный процесс.	1	
22	22.11		Тренировочный процесс.	1	
23	24.11		Тренировочный процесс.	1	
24	29.11		Тренировочный процесс.	1	
25	01.12		Тренировочный процесс.	1	
26	06.12		Тренировочный процесс.	1	
27	08.12		Тренировочный процесс.	1	

28	13.12		Тренировочный процесс.	1	
29	15.12		Тренировочный процесс.	1	
30	20.12		Тренировочный процесс.	1	
31	22.12		Тренировочный процесс.	1	
32	27.12		Тренировочный процесс.	1	
33	29.12		Тренировочный процесс.	1	
34	10.01		Тренировочный процесс.	1	
35	12.01		Тренировочный процесс.	1	
36	17.01		Тренировочный процесс.	1	
37	19.01		Тренировочный процесс.	1	
38	24.01		Тренировочный процесс.	1	
39	26.01		Тренировочный процесс.	1	
40	31.01		Тренировочный процесс.	1	
41	02.02		Тренировочный процесс.	1	
42	07.02		Тренировочный процесс.	1	
43	09.02		Тренировочный процесс.	1	
44	14.02		Тренировочный процесс.	1	
45	16.02		Тренировочный процесс.	1	
-		-	Технико-тактическая подготовка-23 ч.	-	-
46	21.02		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
47	28.02		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
48	02.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
49	07.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
50	09.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
51	14.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
52	16.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнения	1	
53	28.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
54	30.03		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
55	04.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
56	06.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
57	11.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
58	13.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
59	18.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	

60	20.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
61	25.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
62	27.04		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
63	02.05		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
64	11.05		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
65	16.05		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
66	18.05		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	
67	23.05		Изучение и закрепление техники базовых упражнениях	1	
68	25.05		Изучение и закрепление техники базовых упражнений	1	

6. Форма аттестации – устная, сдача нормативов.

7. Оценочные материалы – сдача нормативов.

8. Методические материалы.

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

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

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

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

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться Бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная по уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

9.Список литературы.

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте –М: ФиС, 1977
- 2.Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» –М., 1991
- 3.Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки –важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры,1972 No5
- 4.Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация –М: ФиС 1989
- 5.ГейерИгор Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a cvicitel1970, декабрь
- 6.Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! –3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. –Харьков., «К –Центр» 2000 г.
- 7.Дворкин П.С. Силовые единоборства –Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
- 8.Завьялов И.В./Ним Пежа// «МирСилы» 2000No1
- 9.Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. –14 1988
- 10.Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. –М: ФиС, 1971
- 11.Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977No2
- 12.Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, No 9
- 13.Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» –Алма-Ата, 1999
- 14.Остапенко Л.А. Как увеличить резерв жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, No12

Лист корректировки

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведение по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 90968971127139709201549797461453131823202372902

Владелец Зуйкина Ирина Серафимовна

Действителен с 19.07.2022 по 19.07.2023