



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 31.05.2023 № 214/1-Д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по оздоровительному бодибилдингу**

Срок реализации 36 недель, 216 часов

Возраст 14-17 лет

г. Рязань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бодибилдинг - сравнительно молодой вид спорта, однако он уже занял свое место в целостной системе физического воспитания. Само понятие бодибилдинг включает в себя два направления:

- а) внешнее изменение форм тела за счет физических нагрузок, точно приложенных к определенным мышечным группам;
- б) развитие силы в специфических упражнениях: жим штанги лежа; силовая тяга; приседания (силовая, спортивная ветвь бодибилдинга).

Однако деление — это условно, так как направления взаимно переплетены и разделить их невозможно.

Бодибилдинг в общей спортивной подготовке упрощенно можно представить, как *систему изменения тела*, являющуюся составной частью любых видов спорта и физической активности, где необходимо достижение определенных физических качеств спортсмена (общая физическая подготовка в видах спорта), а также как *самостоятельный вид спорта*, включающий развитие и оценку развития мышц всего тела. Кроме этого, средства и методы бодибилдинга являются мощнейшим средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и используются для реабилитации в посттравматический период.

Данная программа является общеразвивающей и имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для реализации в работе с учащимися с 14 лет, впервые приходящими в тренажерный зал, не имеющими специальной подготовки. Тренажерный зал МАУДО «РГДДТ», реализуя оздоровительные программы, выполняет важную задачу по стимулированию двигательной активности подростков.

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.

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

Задачи:

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.

От уже существующих программ по бодибилдингу данная программа *отличается* комплексным подходом, позволяющим подобрать набор средств и методик по оздоровительному бодибилдингу, необходимых каждому конкретному учащемуся для достижения желаемого результата.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Возраст обучающихся.

В секции «Бодибилдинг» принимаются все желающие мальчики, юноши в возрасте 14 - 17 лет, 7-11 класс не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество обучающихся составляет 10 человек в каждой группе.

Срок реализации программы – 1 учебный год (36 недель).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе 216 часов в год. (Приложение 1)

Содержание занятия включает теоретическую и практическую части. Формы занятий: беседа, лекция, тренировка, тренинг, соревнования.

Язык обучения: русский язык.

Занятия проходят по циклам: втягивающий, силовой, сбрасывающий, объемноформирующий. В зависимости от физических кондиций учащегося, программа может корректироваться в сторону удлинения отдельных циклов.

Результаты проверяются тестированием, таблица ожидаемых результатов находится в Приложении 2. Формой подведения итогов также являются внутригрупповые и межгрупповые соревнования, тесты на силу и выносливость.

По итогам обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- историю возникновения бодибилдинга и его развития;
- основополагающие принципы здорового образа жизни, правила гигиены, рационального питания;
- методы оказания медицинской помощи; □ правила работы с различным весом и выполнения упражнений на тренажерах.

уметь:

- технически правильно выполнять упражнения с различным весом и работать на тренажерах;
- составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий;
- поддерживать правильное дыхание при выполнении различных упражнений;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировок, оказывать первую медицинскую помощь.

Способы контроля.

1. Текущий контроль осуществляется во время тренировочного процесса визуальными и тактильными методами.
2. Промежуточный контроль проводится антропометрическими измерениями и с помощью тестовых упражнений.
3. Итоговый контроль – по результатам тестирования начала обучения антропометрическими измерениями или с помощью тестовых упражнений.