

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент физической культуры и спорта

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Дворец спорта «Заречье»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье»
Протокол от 01.01.2023

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБОУ ДО СШ «ДС
«Заречье» от 01.01.2023 г. № 4
Директор МБОУ ДО СШ «ДС
«Заречье»



Н.И. Гольшев

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДС «ЗАРЕЧЬЕ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА
по виду спорта «Бодибилдинг»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н

г. Нижний Новгород
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бодибилдинг» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава и нормативных документов МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье».

Настоящая программа, далее Программа, реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания оздоровления и особенности организации оздоровительного процесса.

В основу настоящей Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы оздоровительной и физкультурной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков, направленных на содействие улучшению здоровья населения и на этой основе обеспечения нормального физического развития организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Основными задачами Программы являются:

- обеспечение государственной политики в сфере оздоровительного процесса и исполнения законодательства Российской Федерации в пределах компетенции Учреждения;
- привлечение максимально возможного количества населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, так и у взрослых, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья молодежи;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Программа направлена на:

- создания условия для физического воспитания детей;
- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие профессиональные спортивные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля.

Критериями оценки деятельности этом этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, их посещаемость;
- устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СОГ)

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и письменное заявление от родителей (законных представителей). Продолжительность этапа 46 недель. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку

преимущественно спортивно-оздоровительной направленности и овладение основами физического воспитания.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный/максимальный возраст для зачисления по видам спорта (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	46 недель	Бодибилдинг: 10-18 лет	15	25	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	46 недель
Продолжительность учебной недели	шестидневная рабочая неделя
Продолжительность занятия	2 академических часа – 90 минут
Режим занятий	по утвержденному расписанию
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	11:00-13:00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Продолжительность каникул	6 недель (ежегодный оплачиваемый отпуск тренера-преподавателя).

ГODOVOY УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		6
1.	Теоретические занятия	8
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Специальная физическая подготовка	76
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	62
5.	Тактическая и психологическая подготовка	30
6.	Восстановительные мероприятия	+
ВСЕГО (46 недель)		276

ПРИМЕРНЫЙ ГОODOVOY УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

№ п\п	Содержание материала	Кол-во часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
1.	Теоретические занятия:													
	История развития спорта	2	1				1							

	Требования к оборудованию, инвентарю	2		1				1						
	Функции и строение организма	2			1				1					
	Режим питания и гигиена подростков	2				1				1				
	Итого часов:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	100	10	9	9	9	9	10	10	9	10	10	-	5
3.	Специальная физическая подготовка	76	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	-	5
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	62	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	-	4
5.	Тактическая и психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	-	2
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+
ВСЕГО (46 недель)		276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	16

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Оздоровительный процесс в целом рассматривается как единый учебно-тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки; возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в течение оздоровительного этапа;
- совершенствование техники физических упражнений;

Преимущественная направленность оздоровительного этапа определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+							
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+				
Сила			+	+	+				
Выносливость (аэробные качества)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+								
Координационные возможности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)

170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в оздоровительном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях оздоровительных занятий. Тренировочный материал распределяется на весь период оздоровительного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях на спортивно-оздоровительном этапе основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка», которые определяют основы статуса обучающихся в Учреждения, их права и обязанности, как участников оздоровительного процесса, устанавливают учебно-тренировочный распорядок и правила поведения в Учреждении. Обучающийся обязан выполнять все

предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления спортивно-оздоровительного процесса.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног.
2. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов Матвеев Л.П., К., Олимпийская литература 1999г.
4. Настольная книга тренера: «Наука побеждать» Озолин Н.Г. ООО «Издательство АСТ»2003г.
- Индивидуализация подготовки. Станков А,Г, М., ФиС 1995г.
6. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Годик М.А.М., ФиС 1980г
7. Восстановительные процессы в спорте. Волков В.М. - М., «СААМ» 1995г.
8. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Верхошанский Ю.В. ФиС, 1988г.