

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27.08» 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 3637 от «30.08» 2021 г.

Директор ГБОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БОДИБИЛДИНГ»
на 2021-2022 учебный год

Возраст учащихся: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Куренкова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования;

РЕКОМЕДОВАНО
Методическим советом
Протокол от 19.08.2021 № 1

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	10
Календарный учебный график	10
Рабочая программа.....	12
Рабочая программа воспитания.....	19
Оценочные и методические материалы	26

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения

- Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
 - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: 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 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 десяток человек.

Популярность бодибилдинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым достижением видимых 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.

Достижение высоких спортивных показателей в бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремление 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.

Педагогическая целесообразность: программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, трудолюбие, развитие функциональных возможностей организма, стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями; на формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что, в отличие от специализированных программ, направленных на работу со взрослыми, она учитывает специфику дополнительного образования детей и дает возможность заняться бодибилдингом с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре.

Адресат программы: Данная программа рассчитана на учащихся юношей в возрасте от 16 до 20 лет.

Программа имеет базовый уровень.

Объем и срок реализации программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бодибилдинг» рассчитана на 1 год обучения (216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

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

Программа имеет **общекультурный уровень.**

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;

- дать представление об оздоровлении организма;
- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Развивающие:

- развитие силовых и общефизических качеств;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Условия реализации программы: данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся в возрасте 16-20 лет. Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тренажёрный зал, оснащенный тренажерами на все группы мышц.
2. Штанги большие, штанги маленькие.
3. Диски для штанги разного веса.
4. Турник, брусья, гири 16, 24 кг, гантели разного веса.
5. Скакалки гимнастические, секундомер, рулетка.
6. Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий
7. Аппаратура для просмотра видеозаписей, фильмов.
8. Раздевалка, умывальная и душевая комната.

Особенности организации образовательного процесса: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями

учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

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

Формы и режим занятий: основными формами являются: групповые учебные и тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю); 216 часа в год.

Возможно изменение количества часов, в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат;
- готовые к жизненному и личностному самоопределению.

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;
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании обучающийся будет

знать:

- историю возникновения и развития бодибилдинга в мире и России;
- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминологию в бодибилдинге;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
- составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
- выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- выполнять жим штанги от груди;
- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- выполнять приседания со штангой;

- выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- выполнять упражнения на силовых тренажерах.

Способы проверки, контроля результатов:

Виды контроля:

- входной контроль, 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).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	0	тестирование
2.	История развития бодибилдинга в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека	3	3	0	тестирование
3.	Общая физическая подготовка.	86	0	86	контр. испытания тестирование
4.	Специальная физическая подготовка.	62	0	62	контр. испытания тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка.	48	0	48	контр. испытания
6.	Контрольные испытания.	6	0	6	соревнование
7.	Итоговое занятие. Соревнование.	10	0	10	соревнование
	Итого:	216	4	212	



УТВЕРЖДЕН
Приказом № 26377 от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Л.А. Еселева

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа № 1	01.09.2021	23.05.2022	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 73-7 от «30» 08 2021 г.
Директор ГБОУ ДУМ СПб
Л.А. Еселева
Л.А. Еселева

**Рабочая программа
«БОДИБИЛДИНГ»**

**Возраст учащихся: 16-20 лет
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:
Куренкова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы 1 года обучения:

Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма;
- обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить основам профилактики травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Развивающие:

- развитие силовых и общефизических качеств;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Содержание базовых тем программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в тренажерном зале.

2. История развития атлетической гимнастики в мире. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях бодибилдингом.

3. Общая физическая подготовка. 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). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметом.

4. Специальная физическая подготовка.

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

5. Техничко-тактическая подготовка. Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Выполнение упражнений, совершенствование технических элементов при работе на тренажерах, с отягощениями и без них. Силовые упражнения на тренажерах. Самоконтроль, психологическая подготовка, профилактика травм.

6. Контрольные испытания.

7. Итоговое занятие. Соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ГРУППА № 1, 1 ГОД

№/п	Раздел (тема)	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Цели и задачи обучения. Инструктаж ТБ в тренажерном зале.	2	01.09.2021	
2.	История развития и возникновения атлетизма в мире и России. Анатомия человека.	2	03.09.2021	
3.	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.	2	06.09.2021	
4.	Основы физической подготовки. Упражнения на подвижность суставного аппарата и гибкость.	2	08.09.2021	
5.	Правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.	2	10.09.2021	
6.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины.	2	13.09.2021	
7.	Упражнения для развития мышц бедра и икроножной. Самоконтроль.	2	15.09.2021	
8.	Гимнастические упражнения для: мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.	2	17.09.2021	
9.	Круговая тренировка на тренажерах в разных режимах.	2	20.09.2021	
10.	Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой. Тренажер для развития становой силы.	2	22.09.2021	
11.	Круговая тренировка в разных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов).	2	24.09.2021	

12.	Статические упражнения в силовой тренировке.	2	27.09.2021	
13.	Подвижные игры для развития двигательных качеств.	2	29.09.2021	
14.	Круговая тренировка на тренажерах в разных режимах.	2	01.10.2021	
15.	Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы).	2	04.10.2021	
16.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.	2	06.10.2021	
17.	Гимнастические упражнения для: мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.	2	08.10.2021	
18.	Подвижные игры для развития двигательных качеств.	2	11.10.2021	
19.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	13.10.2021	
20.	Статические упражнения в силовой тренировке.	2	15.10.2021	
21.	Упражнения с гантелями для развития мышц рук (бицепс и трицепс) .	2	18.10.2021	
22.	Упражнения для развития силы мышц ног. Самомассаж, правила выполнения.	2	20.10.2021	
23.	Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа. Скакалка.	2	22.10.2021	
24.	Специальная физическая подготовка. Измерение ЧСС.	2	25.10.2021	
25.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины. Упражнения с гирей.	2	27.10.2021	
26.	Гиря: размахивания, перехваты, толчок. Рывок гири.	2	29.10.2021	
27.	Рывок гири. Изометрические упражнения.	2	01.11.2021	
28.	Упражнения с гирей – толчок по полному циклу.	2	03.11.2021	
29.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2	08.11.2021	
30.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	10.11.2021	
31.	Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу.	2	12.11.2021	
32.	Личные соревнования по гиревому спорту.	2	15.11.2021	
33.	Упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс.	2	17.11.2021	
34.	Тренажёры для развития мышц плеча.	2	19.11.2021	
35.	Тренажёры с тягой для развития мышц рук и торса.	2	22.11.2021	
36.	Упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс.	2	24.11.2021	
37.	Круговая тренировка на тренажёрах.	2	26.11.2021	
38.	Упражнения с гирей на трицепс. Тренажёры для развития грудных мышц.	2	29.11.2021	

39.	Комплекс упражнений с отягощением (гантели).	2	01.12.2021	
40.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок.	2	03.12.2021	
41.	Лично-командные городские соревнования по гиревому спорту.	2	06.12.2021	
42.	Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы.	2	08.12.2021	
43.	Упражнения на увеличение общей массы мышц.	2	10.12.2021	
44.	Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	2	13.12.2021	
45.	Круговая тренировка в разных режимах (время работы и отдыха).	2	15.12.2021	
46.	Упражнения для коррекции развития мышц бедра.	2	17.12.2021	
47.	Упражнения для брюшного пресса (верхняя часть прямой мышцы).	2	20.12.2021	
48.	Упражнения для брюшного пресса (нижняя часть прямой мышцы).	2	22.12.2021	
49.	Упражнения для брюшного пресса (передняя часть косых мышц).	2	24.12.2021	
50.	Упражнения для брюшного пресса (задняя часть косых мышц).	2	27.12.2021	
51.	Силовые упражнения с грифом. Скакалка.	2	29.12.2021	
52.	Круговая тренировка на тренажерах.	2	29.12.2021	
53.	Инструктаж ТБ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (бицепс).	2	10.01.2022	
54.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (трицепс).	2	12.01.2022	
55.	Упражнения для мышц плечевого пояса (дельтовидная мышца).	2	14.01.2022	
56.	Круговая тренировка на тренажерах в разных режимах.	2	17.01.2022	
57.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча (нижняя, средняя, верхняя часть бицепса).	2	19.01.2022	
58.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча (нижняя, средняя часть трицепса).	2	21.01.2022	
59.	Упражнения для корректировки формы мышц плеча (верхняя часть трицепса).	2	24.01.2022	
60.	Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	2	26.01.2022	
61.	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	2	28.01.2022	
62.	Беседа о суперсериях и комбинациях суперсерий – средство интенсификации тренировок.	2	31.01.2022	
63.	Упражнения для мышц предплечья (внутренняя группа мышц).	2	02.02.2022	
64.	Упражнения для мышц предплечья (наружная область предплечья).	2	04.02.2022	

65.	Развитие косых мышц с использованием грифа штанги.	2	07.02.2022	
66.	Статические упражнения в силовой тренировке.	2	09.02.2023	
67.	Круговая тренировка на тренажерах.	2	11.02.2022	
68.	Упражнения для мышц голени (мышцы задней поверхности).	2	14.02.2022	
69.	Упражнения для мышц голени (мышцы передней поверхности).	2	16.02.2022	
70.	Упражнения для мышц голени (мышцы наружной части).	2	18.02.2022	
71.	Упражнения на растяжку основных групп мышц.	2	21.02.2022	
72.	Изометрические упражнения в висе и упоре лёжа.	2	25.02.2022	
73.	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра (задняя и внутренняя части).	2	28.02.2022	
74.	Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	02.03.2022	
75.	Подвижные игры для развития двигательных качеств.	2	04.03.2022	
76.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	07.03.2022	
77.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (бицепс).	2	09.03.2022	
78.	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук (трицепс).	2	11.03.2022	
79.	Круговая тренировка на тренажерах.	2	14.03.2022	
80.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	16.03.2022	
81.	Тренажёры по выбору - самостоятельная работа.	2	18.03.2022	
82.	Упражнения на развитие брюшного пресса (верхняя часть прямой мышцы).	2	21.03.2022	
83.	Упражнения на развитие брюшного пресса (нижняя часть прямой мышцы).	2	23.03.2022	
84.	Статические упражнения в силовой тренировке.	2	25.03.2022	
85.	Круговая тренировка на различные группы мышц.	2	28.03.2022	
86.	Работа на тренажёре для укрепления мышц спины.	2	30.03.2022	
87.	Упражнений на гимнастической перекладине с помощью партнёра. Брусья.	2	01.04.2022	
88.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	04.04.2022	
89.	Подвижные игры для развития двигательных качеств.	2	06.04.2022	
90.	Упражнения с гантелями для развития мышц рук (бицепс и трицепс).	2	08.04.2022	

91.	Статические упражнения в силовой тренировке.	2	11.04.2022	
92.	Упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс.	2	13.04.2022	
93.	Работа на тренажёре для укрепления мышц спины.	2	15.04.2022	
94.	Подвижные игры для развития двигательных качеств.	2	18.04.2022	
95.	Силовой комплекс с гантелями.	2	20.04.2022	
96.	Упражнения для развития мышц рук на тренажёрах.	2	22.04.2022	
97.	У упражнения на грудные мышцы и брюшной пресс.	2	25.04.2022	
98.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног.	2	27.04.2022	
99.	Проведение соревнования по силовому многоборью.	2	29.04.2022	
100.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц спины.	2	02.05.2022	
101.	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по силовой подготовке.	2	04.05.2022	
102.	Соревнование по силовому многоборью (итоговое занятие).	2	06.05.2022	
103.	Круговая тренировка на тренажерах в разных режимах.	2	11.05.2022	
104.	Упражнения на развитие и увеличение общей массы мышц спины.	2	13.05.2022	
105.	Упражнения на корректировку и улучшение рельефа мышц спины.	2	16.05.2022	
106.	Подвижные игр для развития двигательных качеств.	2	18.05.2022	
107.	Работа на тренажёрах для укрепления мышц ног. Изометрические упражнения у гимнастической стенки.	2	20.05.2022	
108.	Упражнения на увеличение и корректировку мышц бедра.	2	23.05.2022	
	Итого:	216		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 257 от «30» 08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева Л.А. Еселева

**Рабочая программа воспитания
объединения, реализующего
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«БОДИБИЛДИНГ»
на 2021-2022 учебный год**

Разработчики:
Куренкова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования;
методист отдела УВР
Днепровая Антонина Анатольевна

2021 год

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;

- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- сформируется представление о таких понятиях, как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

– сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

Календарный план воспитательной работы объединения

«Бодибилдинг» на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	РТК	
2	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	сентябрь 2021	РТК	
3	Участие в соревнованиях	сентябрь 2021	площадки социальных партнеров	
4	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021	РТК	
5	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2021	РТК	
6	Участие в соревнованиях	октябрь 2021	площадки социальных партнеров	
7	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	РТК	
8	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	ноябрь 2021	РТК	
9	Участие в соревнованиях	ноябрь 2021	площадки социальных партнеров	
10	Беседы о безопасном поведении на льду.	ноябрь 2021	РТК	
11	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021	РТК	
12	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	декабрь 2021	площадки социальных партнеров	
13	Участие в соревнованиях	декабрь 2021	площадки социальных партнеров	
14	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	РТК	
15	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022	РТК	
16	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	РТК	
17	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	январь 2022	РТК	
18	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	РТК площадки социальных партнеров	
19	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	январь 2022	РТК	
20	Участие в соревнованиях	февраль 2022	площадки социальных	

			партнеров	
21	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества.	февраль 2022	РТК площадки социальных партнеров	
22	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню.	март 2022	РТК	
23	Беседы о безопасном поведении на льду.	март 2022	РТК	
24	Участие в соревнованиях.	март 2022	площадки социальных партнеров	
25	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде.	март 2022	РТК	
26	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19.	апрель 2022	РТК	
27	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья.	апрель 2022	РТК площадки социальных партнеров	
28	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	апрель 2022	РТК	
29	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	апрель 2022	РТК	
30	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	апрель 2022	РТК площадки социальных партнеров	
31	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	апрель 2022	РТК	
32	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	апрель 2022	РТК	
33	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	РТК площадки социальных партнеров	
34	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде.	май 2022	РТК	
35	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	май 2022	РТК	
36	Участие в соревнованиях	май 2022	площадки социальных партнеров	

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение 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 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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.1	Информационные, справочные материалы	1. Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция по ТБ ИОТ-065-2013, ИОТ-071-2013 	
1.2	Научная, специальная, методическая литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2014 г. 2. Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2014 г 3. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение, 2015 г. 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.: «Владос-пресс», 2016 г. 5. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце»//Сборник образовательных программ.- Омск - 2015 г. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2016 г. 2. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.- «Терра-спорт» 2017 г. 3. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук». - «Попурри», Минск 2014 г. 4. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2016 г. 5. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2015 г. 6. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех». - Ростов-на-Дону «Феникс», 2016 г.
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1	анкеты	1. Выявление уровня самооценки обучающихся	
2.2	опросники	1. Опросник выявления первичных умений и навыков	
2.3	диагностические карты	Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося	
2.4	методики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика оценки общей одаренности 2. Карта одаренности 	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
Методики педагогической диагностики коллектива:			
3.1	анкеты	Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)	
3.2	опросники	Опросник «Мои товарищи»	

Список литературы

Литература для педагога:

1. Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 2018г.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». - М.: «Просвещение», 2018г.
3. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников». -М.: «Просвещение», 2017г.
4. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов»- Минск, «Харвест», 2019г.
5. Дж. Вейдер «Система строения тела»- М.//Физкультура и спорт, 2016г.
6. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». - М.: Просвещение, 2017г.
7. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс». - М.: «Владос-пресс», 2016г.
8. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце»//Сборник образовательных программ. -Омск - 2017г.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. - 384 с.
10. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2017. – 264 с.: ил.
11. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М: Физкультура и спорт, 2016. – 320 с.

Литература для обучающихся:

1. Акопянц М.Б. «Мы атлеты». - М.: «Просвещение», 2018г.
2. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2017г.
3. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 2017г.
4. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук». - «Попурри», Минск 2016г.
5. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2017г.
6. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2018г.
7. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех». - Ростов-на-Дону «Феникс», 2016г.
8. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. – М., 2018г.