

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования Дом детского творчества
р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области

СВЕДЕНИЯ

О ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ Физкультурно-спортивная направленности «Бодибилдинг»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор – составитель:

Петрухин И.П., педагог

дополнительного

образования МБУДО ДДТ р.п.Башмаково

р.п. Башмаково 2024г.

Сведения

Адресат программы.

В этом возрасте (14-18 лет) нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

По данной программе имеется 3 группы.

Наполняемость 1 группы– **15 человек.**

Общая численность обучающихся–**45 человек**

Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации данной программы — три года. Рассчитана на обучающихся от 14 до 18 лет .

1, 2,3 год обучения 1 группа 2 раз в неделю по 2 часа, 2 группа 5 раз в неделю по 1 часу, 3 группа 5 раз в неделю по 1 часу.

2 год обучения 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 3 часа.

Объем нагрузки 1 год обучения 184 часов.

Объем нагрузки 2 года обучения 230 часов.

Объем нагрузки 3 года обучения 230 часов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002253

Владелец Молодцова Анастасия Юрьевна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025