

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
от 23.08.2021 г. Протокол № 5



Утверждаю:
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
Сорокина Н.А.
Приказ № 64/1 от 23.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маришкина Н.В.

г. Суворов, 2005 год

Пояснительная записка

В настоящее время фитнес очень популярен. Занятия фитнесом способствуют развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья, привлекают эмоциональностью, использование музыкального сопровождения позволяет исключить монотонность. Занятия фитнесом помогают подросткам избавиться от неуклюжести, излишней застенчивости, исправить осанку, укрепить мышцы, успешно овладеть другими видами физических упражнений.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В связи с возрастающим интересом девушек к занятиям физической культурой появилась необходимость разработки дополнительной образовательной программы «Фитнес» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня. В настоящее время в дополнительном образовании не существует типовой программы «Фитнес». Базой для составления данной программы послужили книги: Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014., Сулим Е. Детский фитнес, серия книг «Здоровье в любом возрасте» Круза Хорхе и др.

Концептуальный подход к реализации программы «Фитнес» - оздоровление девушек, пропаганда здорового образа жизни, имеет статус авторской.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологическое - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Новизна

Программа изучает несколько направлений фитнеса в одном учебном курсе, с ориентированием детей на дальнейшие занятия различными направлениями фитнеса по личному выбору.

Актуальность программы

Данная программа - методический документ для организации и планирования учебной работы, определения наполняемости и объема занятий групп. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по всесторонней физической подготовке, а также массовое вовлечение девушек в систематические занятия фитнесом, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем, привитие здорового образа жизни.

Цель: *формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.*

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обучение технике фитнес-гимнастики, основам кардиотренировок, аэробики, силовых блоков, стретчинга;
- обучение основам дыхательных упражнений при физических нагрузках.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение девушек к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- формирование личного потенциала девушек: самодисциплины, коммуникабельности, воспитанности, способности к сопереживанию, креативности и т.д.;
- воспитание волевых качеств (умение продолжать физические нагрузки и концентрировать внимание на фоне утомляемости)
- привитие стойкого интереса к занятиям фитнесом.

Развивающие:

- развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости и двигательных навыков;
- развитие навыков самостоятельного проведения отдельных блоков занятия;
- умение находить, анализировать и применять необходимую информацию в областях фитнеса, физической культуры и спорта.

Оздоровительные:

- формирование системы элементарных знаний и умений о здоровом образе жизни, ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование понятий о самочувствие во время физических нагрузок, привитие навыков саморегуляции;
- формирование позитивных психических процессов.

Полноценное развитие подростка возможно при гармонии тела и души, т.е. девушка должна осознавать значение занятий для ее здоровья. **Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что девушки на занятиях получают информацию и практические навыки по широкому спектру знаний: валеологические знания, профилактический тренинг (включающий в себя психологический настрой и корректирующие упражнения), а также аэробика, степ-аэробика, шейпинг, пилатес, фитнес, стретчинг. В ходе обучения с первого занятия девушкам внушается мысль о том, что к своему телу нужно относиться как к драгоценному вместилищу души, которое нужно любить, беречь и лелеять, а значит нагружать силовыми тренировками.

Всегда выглядеть привлекательно – естественное стремление каждого человека. Однако прекрасная форма не приходит сама собой. Существует только один способ избавиться от вялых мышц и приобрести красивую фигуру. Это специально разработанная программа физических нагрузок и правильно организованный режим питания. Эти понятия и составляют такой популярный и актуальный сегодня фитнес.

ФИТНЕС – комплекс мер, направленный на поддержание хорошей духовной и физической формы человека, сохранение здоровья, профилактику возможных заболеваний, уход за своей внешностью и формирование имиджа.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

Данная программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение детей к участию в спортивных мероприятиях.

Программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепление здоровья детей через оздоровительные занятия, походы;
- 2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречи с бывшими воспитанниками, проведение совместных чаепитий, групповых выходов в музеи и театры;
- 3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму;
- 4) формирование экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью через совместные выезды на природу, походы;
- 5) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации через психологическую подготовку.

Циклограмма воспитательной работы:

- проведение мероприятий согласно плану воспитательной работы педагога дополнительного образования;
- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- осуществление постоянной работы с родителями;
- проведение родительских собраний.

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 1 год обучения, возраст обучающихся 12-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

Адресат программы

В объединение «Фитнес» принимаются на принципах добровольности все девушки в возрасте от 12 до 17 лет без специального отбора разной степени подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы в учебно-воспитательном процессе возникает необходимость учета индивидуальных особенностей физического развития и возрастных особенностей.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 24.06.1999 года № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (в ред. от 04.06.2014 г.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», закона Тульской области от 30 сентября 2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании», соответствует нормам санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4. 3172-14.

•

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

Программа строится основе следующих положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки девушек; непрерывное совершенствование техники выполнения движений;

неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных нагрузок.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки обучающихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч (растяжка), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (классическая аэробика, шейпинг, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем);
- тестирование.

Ожидаемые результаты

По окончании срока реализации программы, обучающиеся должны

знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- правильной осанке и причинах нарушений осанки.
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- основные понятия музыкальной грамоты;

У девушек должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для девушек, сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Диагностический инструментарий **для оценки результативности программы**

Определение практических знаний проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы .

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП и СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5. баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-
7.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 50 см
8.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
9.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
10.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку

		(разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Учебно- тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	5	5	-	Опрос
3.	Классическая аэробика, шейпинг, каланетика	45	1	44	Контрольное занятие
4.	Стретчинг	25	1	24	Контрольное занятие
5.	Упражнения с отягощениями: -для мышц груди; -рук; -спины; -ног; -брюшного пресса.	40	2	38	Контрольное занятие
6.	Фитбол	20	1	19	Показ
7.	Лечебная гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника	10	1	9	-
5.	Фитнес с использованием спортивного инвентаря	64	1	63	Контрольное занятие
6.	Тестирование	6	-	6	Контрольное занятие
	Итого:	216	13	203	

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 5 часов

Что такое здоровый образ жизни.
Узнай свое тело.
Разновидности фитнеса.
Методика составления комплекса О.Р.У.
Чарлдинг и психология подростка.
Каланетик на занятиях фитнесом.
Как правильно дышать при силовых упражнениях.
Красота и здоровый образ жизни.
Остеохондроз в подростковом возрасте.
Травмы как следствие неправильной тренировки.

Тема 3. Классическая аэробика. Шейпинг. Каланетика -45 часов

Аэробика. Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота. Шейпинг. Коррекция определённых частей тела, растяжка мышечно-связочного аппарата. Каланетика. Пластическая гимнастика, в которой используется сочетание различных видов дыхательных упражнений и упражнений в статическом режиме.

Тема 4. Стретчинг-25 часов

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Упражнения с отягощениями- 40 часов

- упражнения для мышц шеи;

- для рук и плечевого пояса;

- для туловища;

- для ног;

- для мышц туловища и ног в партере;

- для мышц брюшного пресса;

- для мышц спины.

Тема 6. Фитбол

Упражнения на мячах для улучшения осанки и профилактики её нарушений, тренировки основных групп мышц.

Тема 7. Лечебная гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.

Лечебная гимнастика по сегментно-дуговому методу для профилактики заболеваний позвоночника.

Тема 8. Фитнес с использованием инвентаря-44 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

Тема 9. Тестирование -4 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.

2. Аудиозаписи.

3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков.

Материально- техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- специальные коврики для занятий;

-спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;

- музыкальный центр;

Список литературы для педагога

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
5. Шедченко В.П.. Бег для всех. Сборник. М., 1987.
6. Веденева И.В. Будь молодой и грациозной. М., Молодая гвардия, 1986.
7. Годик М.А., Варамидзе А.М. Стретчинг, подвижность, гибкость, эластичность. Советский спорт, 1991.
8. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М., 1986.
9. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990.
10. Чайковский А.И. Искусство быть здоровым. М., ФИС, 1987.
11. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо. ФИС, 1991.
12. Рааб А.И. Йога – против нарушений осанки и болей в спине. Минск, 1986.
10. Толкачев В.С. Физкультурный заслон. ФИС, 1985.
11. Иванецкий А.В., Барабанова И.А. Атлетическая гимнастика на ТВ, 1989.
12. Лисицкий С.А. 230 упражнений атлетической гимнастики. М., 1986.
13. Михайлова Э.И., Иванова Г.В. Атлетическая гимнастика, справочник. М., 1987.
14. Захаров Е.И., Карасев А.В., Сафонов Л.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М. Лептос, 1994.
15. Мильнер Е.Т. Выбираю бег. М., 1985.
16. Киреев А. Исцеление позвоночника. М. «Ч.А.О. и К.» 1999г.
17. Болонев Г.П. Физкультура для тебя, твоих друзей, родителей и учителей, г. Владимир, 2002г.
18. Ким Н. Фитнесс и аэробика. М., 2001г.
19. Журналы «ШЕЙП».
20. ЕШКО «Фитнесс и здоровье».

Список литературы для обучающихся.

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
2. Ким Н. Фитнесс и аэробика. М., 2001г.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

