

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «ГАРМОНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании
Методического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом
Протокол № 1 от «29» августа 2023 года
Приказ № 145 от «29» августа 2023 г.
Председатель Педагогического совета
«ЦТ «Гармония»
Директор
А.М.Зинатуллин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Перезагрузка»**

**Физкультурно-спортивной направленности
возраст учащихся 18-65 лет
срок реализации программы 1 год**

Автор-составитель:
Костарева Анастасия Андреевна
Педагог дополнительного образования

Уфа – 2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

- Направленность программы
- Актуальность.
- Новизна. Отличительные особенности
- Адресат программы
- Объем и сроки реализации программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Особенности организации образовательного процесса

2. Цель и задачи

- Цель программы
- Задачи программы

3. Содержание программы

- Учебный план
- Содержание учебного плана

4. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- Календарный учебный график
- Условия реализации программы
- Формы контроля и аттестации
- Методические материалы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Нормативно-правовое обеспечение
- Литература для педагога
- Дополнительная литература
- Интернет-ресурсы

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1. Календарный учебный график

Приложение №2. Таблица критериев и параметров оценки уровня обученности.

Приложение № 3. Инструкция по технике безопасности

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
4. Письмо Министерства образования Московской области № 18.11.2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области».
5. Требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14.
6. Конвенцией ООН «О Правах ребенка».
7. Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года.

Программа «Фитнес для взрослых» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1. образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
2. наследственность (20 %);
3. внешняя среда (20 %);
4. качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течении жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Направленность программы

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. По виду программа спортивно-оздоровительная, по

содержанию традиционная, по типу – модифицированная, по способу освоения учебного материала репродуктивная, по уровню освоения — практико-ориентированная.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес-ухоженности внешности.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна. Отличительные особенности.

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Делается упор на индивидуальный подход, чтобы было интересно, так же новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Адресат программы

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 18 лет и старше и рассчитана на один года обучения. Наполняемость групп от 3 до 18 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа «Фитнес для взрослых» рассчитана на 1 год обучения, 2 раза в неделю по 1 часа, 72 часа в год.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов за год составляет — 70 часов.

Формы обучения. При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятия включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движения рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики.

Занятие по фитнесу состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5 мин., аэробная часть 20 мин., заминка 3-5 мин, партерная 5 мин, стретчинг 5 мин.

Для успешного выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программой предусмотрены занятия, которые выстраиваются по следующему плану:

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, круговой тренировки и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения

для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение является не фоном занятий, а активным его элементом. Музыка является положительным внешним стимулом, вызывая определённые психофизиологические изменения в организме человека. Кроме того, она находит всё большее применение в качестве средства, повышающего работоспособность. Специально подобранная музыка способствует развитию физических качеств, оказывает положительное воздействие на развитие чувства ритма и отлично восстанавливает после физических нагрузок.

При выборе музыкального материала необходимо учитывать темы произведения:

- для упражнений на расслабление и растягивание используется музыка, звучащая в темпе 40-60 ударов в минуту (медленный темп);
- для упражнений с участием мышц спины, плечевого пояса и ног - 60-80 ударов в минуту (средний темп);
- для беговых, прыжковых и танцевальных упражнений - 80-100 ударов в минуту (быстрый темп).

Фонограммы подбираются в стиле «диско», «реп», «реггей», «техно» и создаются с учетом четкого совпадения темпо-ритмических характеристик музыки и движений.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование.

Также в процессе обучения используются другие виды занятий: комбинированное, беседа, мастер-классы, дифференцированное занятие, дистанционные формы обучения: использование платформы ZOOM, социальная сеть «В контакте», приложение WhatsApp электронная почта.

Режим занятий. Занятия 2 раз в неделю, продолжительность – 1 академический час (продолжительность 1 акад. часа - 40 мин).

Особенности организации образовательного процесса. Обучение осуществляется в группах. Предусмотрена возможность индивидуального маршрута. В Программе предусмотрена разноуровневость. Соответствует требованиям ГОСТ. Программа может реализовываться как в очном, так и в дистанционном режиме.

2. Цель и задачи

Цель образовательной программы:

Цель программы занятий по фитнесу является развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность населения. Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий.

Задачи

Образовательные:

- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях

фитнесом;

- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий фитнесом;
- приобретение необходимых знаний в области истории развития фитнеса в России и за рубежом.

- познакомить с основами правильного питания;
- познакомить с анатомо-физиологическими особенностями организма.

Развивающие:

- развитие чувства ритма и темпа;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поддержание правильной осанки;
- развивать качеств личности (самоконтроль);
- развивать творческие способности;
- развивать умение снятия эмоционального стресса.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия и целеустремленности;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к однокласснику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность ,формировать коммуникативные компетенции.

Программа «Перезагрузка» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

2. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

3. Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

5. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

6. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

7. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

8. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

9. Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

10. Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

11. Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

12. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося

3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
1	Набор группы. Организационное собрание.	1	1	-
2	Вводное занятие. Техника безопасности. Проверка начальных умений	3	3	-
3	Общеразвивающие упражнения	9	1	8
4	Классическая аэробика. Базовые шаги	10	1	9

	аэробики.			
5	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	7	1	6
6	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную. Аэробный бег.	6	1	5
7	Базовые упражнения фитнеса	5	1	4
8	Осанка. Фитнес -элементы, направленные на усиление мышечного корсета спины.	7	1	6
9	Основы рационального питания.	4	4	0
10	Упражнения на развитие силы	4	1	3
11	Упражнения на развитие гибкости	4	1	3
12	Упражнения на развитие выносливости	4	1	3
13	Упражнения на развитие подвижности суставов	3	1	2
14	Упражнение на дыхание, расслабление и релаксацию	4	1	3
15	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО:	72	13	59

Особые условия: будут распространяться для потребителей в платной образовательной деятельности:

для обучающихся, приступивших к освоению дополнительной общеобразовательной программы «Перезагрузка» не с начала учебного года, соответственно часы программы будут варьироваться, что прописывается в договоре на оказание платных образовательных услуг в пункте 1.3. и в приложении № 3 к дополнительной общеобразовательной программы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема № 1. Набор группы. Организационное собрание. Форма одежды боксёра.

Теория. Выявление из общего количества учащихся, желающих изучать данную дисциплину. Рассказать о плане работы объединения на год, темах занятий, режиме работы объединения.

Тема № 2 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория. Знакомство с тренирующимися, знакомство с программой объединения, с правилами поведения. Беседа о фитнесе и здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Стартовая аттестация.

Тема № 3.Общеразвивающие упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврик, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

Тема № 4 . Классическая аэробика

Теория: Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

- комплексы из базовых шагов.

Высококоординационные аэробные связки.

Практика: Отработка основных элементов.

Тема № 5. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног.

Теория: Беседа. Объяснение темы занятия. Техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Стоя на коврик. Поднимание прямых рук с гантелями вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврик гантели в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с гантелью на уровне груди).

Тема № 6 Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную .

Аэробный бег

Теория: Беседа. Объяснение материала.

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Ходьба в рассыпную. Аэробный бег

Тема № 7 Базовые упражнения фитнеса.

Теория: Беседа. Объяснение материала.

Практика: Различные комплексы упражнений классической аэробики.

Тема № 8 Осанка и система дыхания.

Теория: Беседа. Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика:

-Подъем коленей. Из положения лежа на спине, поочередно подтягивать колени к груди.

- Подъемы торса. Лежа на животе, расположить руки на поясе и поднимать плечи и голову, сводя лопатки вместе. Поясница и ноги при этом должны оставаться плотно прижатыми к полу.

- Упражнение «лодочка». Лежа на животе, одновременно оторвать от пола голову, руки и ноги. Зафиксироваться в таком положении на 30 секунд.

- Прогиб. Лежа на животе, ухватиться за лодыжки, расправить плечи и максимально прогнуться, отрывая грудную клетку от пола.

- Наклоны вперед с соединенными в замок за спиной руками.
- Наклоны вперед до образования туловищем параллели с полом.
- Поочередный подъем ног из положения лежа на животе.
- Перекаты: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками. Затем лечь на спину и перекатываться из стороны в сторону.

- «Велосипед»: лежа на спине, выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.

- Подъемы таза из положения лежа на спине (ягодичный мостик).
- Вытяжение противоположных рук и ног из положения на четвереньках.
- Упражнение «березка».
- Поочередная ходьба на носках, на пятках, на внутренней поверхности стопы.

- Вытяжение позвоночника у стены.

Фитнес-элементы, направленные на усиление мышечного корсета спины:

- Перекаты: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками. Затем лечь на спину и перекатываться из стороны в сторону.

- «Велосипед»: лежа на спине, выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.

- Подъемы таза из положения лежа на спине (ягодичный мостик).
- Вытяжение противоположных рук и ног из положения на четвереньках.
- Упражнение «березка».
- Поочередная ходьба на носках, на пятках, на внутренней поверхности стопы.

- Вытяжение позвоночника у стены.

Тема № 9 Диетология в фитнесе.

Теория: .

- Основы питания при занятиях спортом.
- Пирамида здорового питания.
- Питание при физических нагрузках.
- Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

Тема № 10 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Беседа. Объяснение материала.

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения используя его как амортизатор и тренажер.

Тема № 11 Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Теория: Беседа. Объяснение материала. Основные правила растяжки.

Практика: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

Тема № 12 Упражнения, направленные на развитие выносливости

Теория: Беседа. Объяснение материала

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками.

Беговые упражнения с мячом в руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения.

Тема № 13 Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

Тема № 14 Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики для формирования различных типов дыхания.

Упражнения с постепенным увеличением продолжительности выдоха и вдоха. Выполняется в различных И.П. – стоя, сидя, лёжа.

вдох – 2 счёта, выдох – 2 счёта

вдох – 2 счёта, выдох – 3 счёта

вдох – 3 счёта, выдох – 4 счёта и т.д.

Упражнения на обучение диафрагмальному дыханию

И.П. – лёжа на спине, ладони на животе (пальцами контролировать напряжение живота)

1–3 – вдох, выпячивая живот (брюшное дыхание)

4–8 – выдох, напрягая мышцы живота и втягивая живот.

И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки за голову

1 – продолжать вдох, выпрямляясь

2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот

4 – начать выдох, корпус немного наклонен

5–7 – продолжать выдох, втягивая живот

8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь в И.П.

Упражнения на обучение смешанному дыханию.

И.П. – сидя, подложив подушку сзади

1 – продолжать вдох, ложась на спину (на подушку)

2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку

4 – начать выдох, садясь

5–7 – продолжить выдох, наклоняясь вперёд

8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь

Динамические дыхательные упражнения. Ходьба в медленном темпе 2–3 минуты, сочетая смешанное дыхание с шагами: 3 шага – вдох, 5 шагов – выдох.

Упражнения с пружинящими движениями на выдохе.

И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки к плечам

1 – продолжать вдох, выпрямляясь

2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот

4–7 – пружинящие наклоны с выдохом толчком на каждый счёт

8 – начиная вдох, выпрямиться в И.П.

Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп;

пассивное раскачивание какой-либо части тела за счёт активных перемещений другой части тела, главным образом, туловища;

потряхивание различными звеньями тела;

- посегментное расслабление различных звеньев тела;
- расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра (инструктора).

Практика: Пассивное расслабление после напряжения :сидя, руки на бёдрах, сжать пальцы в кулаки, подержать 4 счёта и далее разжать, расслабить руки; то же можно выполнить с пальцами ног;

сидя, руки согнуть и прижать к туловищу – напрягая мышцы рук и туловища, подержать это положение, затем опустить руки вниз, расслабить;

сидя, сжав колени вместе как можно плотнее – подержать это положение, затем расслабиться, развести колени врозь;

лёжа на спине (животе) – напрячь мышцы, затем расслабиться;

лёжа на спине, согнув ноги, стопы на полу – напряжённо приподнять таз, подержать так, затем опустить таз на пол, расслабиться;

лёжа на животе, подбородок на согнутых руках расслабленно – поочерёдно сгибать и разгибать ноги, оставляя тело расслабленным;

сидя или стоя, руки поднять вперёд – напрячь мышцы рук, кисти в кулаки, затем, расслабляя руки, дать им свободно упасть вниз; то же можно выполнить из других и.п. – руки в стороны, вверх или назад;

сидя или стоя – поднять плечи к ушам, затем расслабленно опустить их.

Пассивное раскачивание расслабленной части тела достигается при закреплении другой части тела или перемещением туловища. Рекомендуются для этого следующие упражнения:

стоя ноги врозь – активные повороты туловища направо-налево, руки расслабленно остаются внизу с отставанием от движения туловища;

стоя ноги врозь с наклоном вперёд – повороты туловища направо-налево вокруг своей оси, руки расслабленно остаются внизу, слегка свободно сгибаясь и разгибаясь;

стоя на скамейке у опоры боком к ней и держась за неё – расслабленное раскачивание свободной ногой вперёд-назад;

вис на гимнастической стенке – свободное раскачивание ног вправо-влево;

лёжа на спине, расслабив всё тело, включая мышцы шеи – спокойно перекатывать голову вправо и влево.

Потряхивание различными звеньями тела, выполняемое из различных и.п.:

лёжа – потрясти ногами, слегка приподнимая колени над полом;

сидя, упираясь сзади руками, согнув ноги на пол – потрясти расслабленными мышцами голени и бедра;

стоя ноги врозь – потрясти плечами, руки расслабленно внизу;

в различных и.п. – потрясти кистями рук, кистями и предплечьями, всей рукой;

стоя – поочерёдное встряхивание правой и левой ногой – вперёд, в сторону, назад.

Посегментное расслабление различных звеньев тела. Выполняется руками, ногами, а также всем телом:

стоя, руки вверх – последовательно расслабить кисти, предплечье и плечи;

стоя ноги врозь, руки вниз – расслабленно опустить голову вниз, затем наклониться вперёд, руки расслабленно вниз;

лёжа на спине, руки в стороны – поднять ноги вперёд, к потолку, оставляя таз на полу, затем расслабить голень (сгибая ноги), опустить пятки на пол и, разгибая ноги, расслабить их;

лёжа на спине, подняв руки вперёд (в потолок) – последовательно расслабить кисти, предплечья, опустить локти на пол и расслабленно положить руки в стороны на пол.

Расслабление с дополнительной помощью партнёра (инструктора).

В этих упражнениях партнёр выполняет потряхивающие или вибрирующие движения, которые содействуют расслаблению пациента:

лёжа расслабленно на спине – партнёр левой рукой берёт левую руку лежащего (как здоровается), а правой фиксирует лучезапястный сустав левой руки лежащего и встряхивающими движениями содействует большему расслаблению руки; то же выполняется с другой рукой, а также с ногами (Ж.Е. Фирилёва, 2006).

Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывает правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхает через левую ноздрю. Выдыхает через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом). Цель упражнения - научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции легких. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

"Очистительное" дыхание. Цель упражнения - очистить дыхательные пути. Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10-15 дыхательных циклов.

"Кузнечный мех". Упражнение позволяет быстро "насытить" организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Для выполнения упражнения нужно сесть со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. После этого делается в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе - втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов делают полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 с. После этого переходят к обычному дыханию.

Тема № 15 Итоговое занятие

Теория: подведение итогов прохождения программы.

4. Планируемые результаты

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья;

знать:

- правила проведения разминки
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий уметь:

1. самостоятельно проводить занятия
2. владеть спортивным инвентарем: фитбол мячами, гантелями, бодибарами, фитнес-резинками, кубиками для йоги, гимнастической палкой, степ-доской

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы.

База проведения занятий Занятия проводятся в специальном, регулярно проветриваемом, хорошо освещенном помещении.

Материально-техническое обеспечение Для проведения занятий имеется:

- репетиционный зал, оборудованный зеркалами;
- аппаратуры для звукового сопровождения занятий;
- аудиоматериал;
- коврики – 15 штук;
- гимнастические палки – 15 штук;
- гантели-15 штук (1кг)
- гантели-15 штук (2кг)
- гантели-15 штук(3 кг)
- гантели-15 шт(4кг)
- гантели 15 штук (5кг)
- резинки для фитнеса различной нагрузки(6 комплектов по 5 штук)
- утяжелители
- степ-платформы

Финансирование курса

Спортивная одежда и обувь для занятий приобретаются родителями и являются личной собственностью учащихся.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога: . Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников. Педагоги, реализующие данную программу, обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень (п.1.7, ст.48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

Формы контроля и аттестации

Применяемые формы контроля: – Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

– Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

– Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

– Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

– Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. Формами контроля качества усвоения учащимися содержания программы являются:

устная проверка - это устный ответ учащегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования, викторины.

практическая проверка предполагает демонстрацию учащимися полученных знаний и навыков через практическую деятельность: открытые занятия.

Способы определения результативности

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается стартовой и итоговой аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации учащихся в течение учебного года, аттестация по итогам учебного года.

Целью аттестации являются:

- установление фактического уровня теоретических знаний учащихся по предметам дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков;

- контроль освоения дополнительной образовательной программы.

Промежуточная аттестация в Учреждении подразделяется на:

стартовая аттестация - оценка качества знаний учащихся на начальном этапе освоения программы (на основании текущей аттестации);

текущая аттестация - оценку качества усвоения содержания компонентов какой - либо части (темы) конкретного учебного предмета в процессе его изучения учащимися по результатам проверки (проверок).

итоговая аттестация - оценку качества усвоения учащимися всего объёма содержания учебного предмета за учебный год, по итогам освоения программы.

Материалы промежуточной аттестации оформляются в «Таблице критериев и параметров оценки уровня обученности» (Приложение № 2).

Методические материалы

Краткое описание методики обучения

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- учет индивидуальных особенностей подростка,
- привитие знаний учащимся в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты,
- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала,
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояния сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Занятия фитнесом способствуют укреплению мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, вырабатываются умения владеть своим телом, воспитываются навыки группового поведения.

Специальные упражнения благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Занятие строится таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. К занятиям подбираются музыкально – ритмические упражнения, построенные на сочетании движений, музыки и слова, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. Эти упражнения помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. В конце занятия проводятся релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения, для чего используется спокойная музыка.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий повышает результативность, помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся, а также способствует формированию положительных мотиваций у детей и родителей обучающихся.

В работе с учащимися используется соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности выбирается чаще всего не результат, а качество выполнения танцевального движения. Установка на соревновательную деятельность вызывает у учащихся стремление максимально проявить свои силы. Соревновательный метод, используемый как в играх, так и в целом в ходе занятий, помогает выработать у ребят стремление быть самым лучшим.

Информационно-коммуникативные технологии используются больше, как вспомогательные технологии для обеспечения материально-технического оснащения и реже для проведения уроков.

Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото – и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернета: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами коллег, осуществлять поиск и переработку информации.

На некоторых занятиях проводится знакомство с новыми аэробными движениями на основе видеоматериала.

Межпредметные связи

Программа предусматривает интеграцию с рядом учебных предметов: программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их. Интеграция в этой программе является не простым сложением знаний по нескольким дисциплинам, а объединяет знания, систематизирует, расширяет их и служит основой развития познавательного интереса.

Основопологающие принципы преподавания дисциплины:

1. принцип сознательности учащихся в процессе обучения;
2. принцип наглядности обучения;
3. принцип последовательности преподавания;
4. принцип систематичности преподавания.

Содержание программы выстроено по принципу «от простого – к сложному».

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Групповые учебные занятия.

Методы, способствующие успешному освоению образовательной программы:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Структура наиболее типичных учебных занятий.

Структура оздоровительных занятий, следующая:

Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально – ритмические движения. С целью поддержания интереса к ним используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи.

Основная часть – физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения сидя на коврик (развитие силы и выносливости), упражнения лежа на коврик (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;

Заключительная часть – расслабление..

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны объяснить:

- 1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- 2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны соблюдать правила:

- 1) личной гигиены и закаливания организма;
- 2) организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- 3) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Обучающиеся должны определять:

- 1) уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 2) интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовое обеспечение

1. Конституция Российской Федерации, 1993 г. (С учетом изменений, вне-сенных федеральным конституционным законом от 21 марта 2014 г. № 6-ФКЗ и вступивших в силу с 21 марта 2014 г.)
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года N 1726-р.
3. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N761 “О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы”.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. «Приказ №33 от 06.04.2020г. «О переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных технологий в связи с коронавирусом»

6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
8. Закон Российской Федерации «Об образовании», от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
9. Конвенция ООН «О правах ребёнка», 2005 г.
10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина. М.2009г.
11. Концепция содержания непрерывного образования. (дошкольное и начальное звено). Утверждена Федеральным Координационным советом по общему образованию Министерства образования РФ 17.06.2003 г.
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года N 06-1844.
14. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (действующая редакция, 2016)
15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
16. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Для педагога

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. –
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.
5. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.
6. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2001. – 192 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.
9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.
- 10.Хёдман,А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома, работы и отдыха [Текст]: пер. с англ. /А.Хёдман,Д.Г.Вуд.М. :София,2004. - 143 с.

11. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Интернет-ресурсы

1. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
2. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
3. www.depms.ru/
4. www.minsport.gov.ru/ 4.

Приложение №1

Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
Объединение «Перезагрузка»
1-ой год обучения, 1-ая группа, 2 часа в неделю (70 часов)
Педагог: Костарева Анастасия Андреевна

Приложение № 2

к общеобразовательной программе «Перезагрузка»

Таблица критериев и параметров оценки уровня обученности учащихся объединения «Перезагрузка» педагог Костарева Анастасия Андреевна.

Уровень	Баллы		
	1	2	3
Теоретические знания	Владеет теоретическими знаниями на уровне воспроизведения. Знает и понимает основные элементы содержания образования: терминологию фитнеса, историю возникновения фитнеса.	Содержание усвоено на уровне, позволяющем самостоятельно технически грамотно выполнять упражнения, увеличивается объем усвоенного фактического материала, знание терминологии, основ правильного питания, распределение нагрузки.	. Знает основные положения правил проведения ренировки. Свободно владеет фактическим материалом, обладает развивающими сведениями, углубляющими знание материала и его логическое обоснование.
Умения и навыки	Выполняет комплекс упражнений при активной помощи педагога.	Выполняет технически грамотно упражнения под контролем педагога.	Свободно владеет умением проведения полной тренировки.

Методика определения уровня обученности учащихся

Баллы:

- минимальный – 1балл (задания выполняются по образцу, на воспроизведение);

- общий –2 балла (задания выполняются на применение знаний и способов действия в несколько измененных по сравнению со стандартными ситуациями);
- продвинутый – 3 балла (выполняются задания творческого характера на применение знаний в новой нестандартной ситуации, которая требует владения сложными мыслительными процессами анализа через синтез, переноса и обобщения и характеризует системный уровень знаний и умений).

Дневник мониторинга уровня обученности обучающихся «ЦТ «Гармония»
объединения «Перезагрузка» ФИО ПДО *Костарева Анастасия Андреевна*
группа № 1

Предмет диагностики	Фамилия имя учащегося	Стартовая			Итоговая		
		Теория	Практика	Итого	Теория	Практика	Итого
<p>Теория: знание терминологии фитнеса.. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Знание история возникновения и развития фитнеса. Знание основ правильного питания. Знание базовых шагов фитнеса. Базовые упражнения на все группы мышц. Основы растяжки.</p> <p>Практика: проведение занятия по фитнесу.</p>		3	3	6			
	ИТОГО						

Приложение № 3
к общеобразовательной программе «Перезагрузка»

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по фитнесу
1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по фитнесу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. На занятия по фитнесу допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. На занятия по фитнесу допускаются учащиеся имеющие допуск врача.

1.4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.

1.5. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по фитнесу.

1.6. Опасные факторы: - травмы при несоблюдении правил по фитнесу; - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола; - наличие посторонних предметов в зале.

1.7. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой,

укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, убрать волосы.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность , спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомитьс правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить состояние здоровья перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. . Обучающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.