

Муниципальное казённое учреждение дополнительного
образования «Корневская районная детско-юношеская
спортивная школа»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «30» сентября 2019г

Утверждаю

Директор ДЮСШ

Приказ № 2-32 от 02.09.2019г


В.В.Оболенских



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по «фитнес»**

Срок реализации программы: 1 год

Программа разработана
тренером-преподавателем
МКУ ДО «Корневская районная
детско-юношеская спортивная школа»
Лысенко Елена Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов обучения.

Настоящая программа разработана с учётом следующих локальных актов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р,

- Сан - Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41,

- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г,

- с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123,

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ(ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Фитнес – это, в первую очередь, здоровый образ жизни, который направлен на совершенство физической, равновесие эмоционального состояния.

Понятие «Фитнес» значительно шире, чем чередование наклонов и приседаний. «Фитнес» (от англ.- «быть в форме») – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание.

Популярность фитнеса объясняется тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Занятия фитнесом – комплексное восстановление и поддержание здоровья.

Слабые мышцы, малоподвижный образ, лишний вес, не сбалансированное питание приводит девушек - подростков к актуальности фитнеса

Фитнес-программа представляет собой тщательно разработанную систему, которая направлена развивать определенные качества человека (выносливость, скорость, координацию движений, гибкости).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы связана с тем, что современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Не все дети могут заниматься спортом и посещать уроки физической культуры, а занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба для здоровья.

Адресат программы – дети и подростки в возрасте от 12 до 18 лет

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа создает условия для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей. А так же, направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Цель:

вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры;
- сохранение, коррекция и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- усвоение обучающимися техники выполнения упражнений;
- создание дружеской атмосферы в коллективе;

- совершенствование физических качеств обучающихся, поддержание правильной осанки;
- снятие эмоционального стресса;
- развитие качеств личности (самоконтроль);
- воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом;
- развитие творческих способностей.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Ожидаемые результаты.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Учащиеся должны **уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
 - составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - составлять графики личных достижений;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
 - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
 - для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения.

Учебный год составляет 43 учебные недели.

Количество занятий – 18 часов в неделю.

Занятия по общеобразовательной программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных играх, истории фитнеса. Практическая

часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, составление комплексов упражнений.

Состоит практическое занятие из трех частей: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть занимает 5-10 минут. Задачи этой части занятия сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений, различных видов ходьбы и бега.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные комплексы упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Структура основной части занятия может меняться в зависимости от повторения упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) и отдельному воздействию мышц (рук, шеи, ног и др.). Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия. Упражнения должны строго дозироваться: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения, с движениями на расслабление.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма обучающихся после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на растягивание и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка.

Занятия должны проходить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков.

Форма работы на занятиях - групповая.

При проведении занятий по программе «Фитнес» используется фронтальный метод обучения, где руководство деятельностью детей возлагается на тренера - преподавателя. Тренер - преподаватель предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (в шеренгах, колоннах, круге и т.д.) и в едином ритме.

Здесь можно рассматривать отдельный, или обычный способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Примерный план-график распределения учебных часов СОГ (1 года обучения)

Виды подготовки	Месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	27	26	26	26	28	26	26	26	28
Технико-	29		29	29	29	29	29		

тактическая подготовка		29						29	29
Медицинское обследование	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>88</i>	<i>85</i>	<i>85</i>	<i>85</i>	<i>89</i>	<i>85</i>	<i>85</i>	<i>85</i>	<i>87</i>
<i>Всего за год</i>	<i>774 часа</i>								

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание программы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале	1		1
2	Анатомические и физиологические аспекты занятия фитнесом. Оценка функционального состояния тела здорового человека. Функциональная диагностика и консультация тренера. Питание в комплексе с физическими нагрузками.	1	30	31
3	Что такое здоровье? Диагностика физической подготовленности	1	10	11
4	Диагностика. Растяжка	1	42	43
5	Роль мышц в формировании осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	1	42	43
6	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей	1	42	43
7	Упражнения на дыхание	1	42	43
8	Упражнения со скакалкой	1	42	43

9	Упражнения на развитие гибкости и пластичности	1	42	43
10	Упражнения на развитие ловкости	1	42	43
11	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	1	42	43
12	Упражнения для мышц и подвижности суставов	1	42	43
13	Упражнения на развитие выносливости	1	42	43
14	Упражнения на развитие быстроты	1	42	43
15	Упражнения на равновесие	1	42	43
16	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств	1	42	43
17	Силовые упражнения: элементы фитнеса (гантели, мячи)	1	42	43
18	Силовые упражнения для мышц шеи, спины, рук, ног, пресса.	1	42	43
19	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	42	43
20	Степ аэробика	1	42	43

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Знакомство с программой.

Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения в зале

2. Анатомические и физиологические аспекты занятия фитнесом.

Оценка функционального состояния тела здорового человека.

Функциональная диагностика и консультация тренера. Питание в комплексе с физическими нагрузками.

Подбор оптимальных фитнес-программ и видов тренировок.

Оценивание динамики тренировок и эффективности регулирования тренировочного процесса.

Осуществление регулярного контроля состояния здоровья.

3. Что такое здоровье? Диагностика физической подготовленности

Беседа о здоровье, диагностика физической подготовленности.

4. Диагностика. Растяжка

Правильная растяжка мышц. Определение уровня растяжки у занимающихся.

5. Роль мышц в формировании осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Что такое осанка. Влияние мышц на формирование осанки. Упражнения на формирования осанки. Роль межпозвонковых дисков и мышц.

6. Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей

7. Упражнения на дыхание

8. Упражнения с бодибаром

9. Упражнения на развитие гибкости и пластичности

10. Упражнения на развитие ловкости

11. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости

12. Упражнения для мышц и подвижности суставов

13. Упражнения на развитие выносливости

14. Упражнения на развитие быстроты

15. Упражнения на равновесие

16. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств

17. Силовые упражнения: элементы фитнеса (гантели, фитболы, бодибары)

18. Силовые упражнения для мышц шеи, спины, рук, ног, пресса.

19. Упражнения для профилактики плоскостопия

20. Степ аэробика

Условия реализации программы

Занятия фитнесом организованы в соответствии с данной образовательной программой

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. В спортивном зале имеется спортивный инвентарь, коврики, степ платформы, бодибары, гантели, мячи (фитболы).

**Требования безопасности при реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер - преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер - преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия должны проходить только под руководством тренера - преподавателя;
- тренер - преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер - преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;
- тренер - преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера - преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочносвязочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер - преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательной, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в организации;

- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера - преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательной организации.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер - преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория	1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале	Спортивный зал	
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	31	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	11	Что такое здоровье? Диагностика физической подготовленности	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Диагностика. Растяжка(Стрейтчинг)	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Роль мышц в формировании осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая

7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на дыхание	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на степ платформе	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения для мышц и подвижности суставов	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на развитие выносливости	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на равновесие	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Силовые упражнения: элементы фитнеса (гантели, бодибары, мячи(фитболы)	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Силовые	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая

					упражнения для мышц шеи, спины, рук, ног, пресса.		групповая
19	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Упражнения для профилактики плоскостопия	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая
20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Теория Практика	43	Степ аэробика	Спортивный зал	Индивидуальная/ групповая

Список литературы

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014.
2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010.
3. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
4. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2005
5. Вейдер, Синтия Пилатес для снижения веса / Синтия Вейдер. - Москва: Машиностроение, 2007.
6. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011.
7. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004.
8. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Решение, 2014.
9. Коломин, Леонид Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры / Леонид Коломин. - М.: Невский проспект, 2003.
10. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011.
11. Ливингстон, Вирджиния Стройная фигура без усилий и затрат / Вирджиния Ливингстон. - М.: Центрполиграф, 2002
12. Лисицкая, Т. С. Велоаэробика / Т.С. Лисицкая, А.А. Голенко. - М.: Советский спорт, 2010.
13. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007

14. Ю.Б. Виес «Фитнес для всех», Минск: 2006г.
15. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
16. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
17. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
18. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности.//Дополнительное образование. – 2004. № 6.