

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» города Сарова**

Принята на заседании  
педагогического совета:

«24» 05 2023г.

Протокол № 3



Утверждаю:

Директор Центра внешкольной работы

Ю.В. Юргайкина

«24» 05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа физкультурно-  
спортивной направленности «Фитнес»**

Возраст обучающихся: с 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ларина Елена Александровна,  
педагог дополнительного образования,

г. Саров, 2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка	
2.	Учебный план	
3.	Содержание учебного плана	
4.	Календарный учебный график	
5.	Оценочные материалы	
6.	Методические материалы	
7.	Условия реализации программы	
8.	Список литературы	

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» имеет физкультурно - спортивную направленность.

### **Актуальность, отличительные особенности общеобразовательной программы.**

В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики Федерации фитнес - аэробики России, интернет - источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе».

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, здоровом подрастающем поколении.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность** данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

*Отличительная особенность* предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей подростков и молодежи.

Адресат программы:

Возраст обучающихся – с 18 лет.

## **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.**

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие обучающихся и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- повышать уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

### **Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа рассчитана на **1 год обучения.**

Продолжительность обучения составляет 72 часа:

#### **Формы обучения:**

Основной формой организации обучения является групповое занятие..  
Применяются следующие формы занятий:

- показательные выступления,

- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика обучающихся.

Занятия проводятся также индивидуально и малыми группами,

**Режим занятий** обучающихся по программе «Фитнес» - 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Результаты обучения:**

Учащиеся знают и умеют:

-проявлять компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности и

-принимать активное участие в спортивных мероприятиях города.

- применять полученные знания и грамотно выстраивать тренировочный процесс.

-придерживаться правил ЗОЖ.

## **2.Учебный план**

### **Учебный план первого года обучения**

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ.	1		1
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	1	1	2
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	1	2
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	2	3
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	6	6	12

6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	4	4	8
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	2	2	4
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения..	3	3	6
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	4	4	8
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	4	12	16
11	Нормативы ОФП, психологические тесты.		2	2
12	Повторение и закрепление пройденного материала	2	2	4
13	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	<b>Всего</b>	<b>31</b>	<b>41</b>	<b>72</b>

**1. Введение в образовательную программу и ТБ.** Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

**2. Введение в культуру фитнес- аэробики. Тестирование обучающихся.** Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

**3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.** Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта,

интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

#### **4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.**

**Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.** Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно- мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.

#### **5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.**

Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.

#### **6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.** Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы поврежденных травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

#### **7. Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.** Выполнение анализа продуктов питания учащихся,соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму 1питания обучающихся

#### **8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.** Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

#### **9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.** Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

#### **10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.** Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

#### **11. Нормативы ОФП, психологические тесты.** Техника выполнения нормативных упражнений.

#### **12. Повторение и закрепление пройденного материала.**

Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

#### **4. Календарный учебный график**

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1-ый	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

## **5. Оценочные материалы.**

### **Формы аттестации**

#### **Основные виды диагностики результатов.**

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии
2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем
3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

#### **Вопросы теоретического содержания**

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий фитнесом и аэробикой.
7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

#### **Практические задания**

*Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение*

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз



## Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год
1. Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20
2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%

### 6. Методические материалы.

Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### 1. Учебные пособия по разделам программы для первого года обучения

№ пп	Раздел программы	Учебные пособия	Дидактические пособия	Методические пособия
1.	Техника безопасности	Инструкции № 1; № 6; № 9; № 17. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.	Инструкции по ТБ ; онлайн-презентация «Оказание первой медицинской помощи»: <a href="https://en.ppt-online.org/129335">https://en.ppt-online.org/129335</a>	Инструкции по ТБ: №1; №6; №9; №17 <a href="http://Sportwiki.to/Техника_и_безопасности_в_тренажерном_зале">Sportwiki.to/Техника_и_безопасности_в_тренажерном_зале</a>

		СанПин 2.4.4.1251-03.-М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003-40с.		
2.	История развития фитнес-аэробики	Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. Энциклопедия современного фитнеса.	Интерактивный плакат <a href="https://fitness-aerobika.ru">https://fitness-aerobika.ru</a>	Методические пособия, обучающее видео, электронный ресурс <a href="http://www/efenix.ru">http://www/efenix.ru</a> дата обращения: 06,08,2013
3.	Основы гигиены и питания: режим дня и сбалансированность питания, гигиена спортсмена	Лекции. Анатомия, физиология и гигиена <a href="https://studfiles.net/preview/6065578/">https://studfiles.net/preview/6065578/</a>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena</a> Презентация на тему : Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	Анатомия, физиология и гигиена <a href="https://derinat.ru/usefull/zdorovye-detey/profilaktika/profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy-luchshie-metodiki/">https://derinat.ru/usefull/zdorovye-detey/profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy-luchshie-metodiki/</a>
4.	Строение, функции и значение мышц: роль, значение, классификация, строение, функции мышц в организме человека	Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. <a href="https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema">https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema</a> Видеоролик: <a href="https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema">https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema</a>	Иллюстрированные материалы: «Мышечная система человека» «Классификация мышц»	<a href="https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema">https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema</a>
5.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.. Аэробика в 2-х томах: Теория и	Информационные карты: «Стадии мышечного утомления».	Средства восстановления: <a href="http://soulofsport.ru/sredstva-vosstanovleniya-posle-trenirovok">soulofsport.ru/sredstva-vosstanovleniya-posle-trenirovok</a>

		методика аэробики. Частные методики. М.:Федерация аэробики России, 2002.		
--	--	--	--	--

### 7.Условия реализации программы

Комплектация		
№ п/п	Наименования	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1
2	Огнетушитель	2
3	Раздевалка	1
4	Напольный диск грация	5
5	Скакалки	10
6	Зеркала 2м.	1
7	Скамейка 3м.	1
8	Аудио система	1

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Декларация прав ребенка.
3. Об образовании: Закон Российской Федерации от 13 января 1996 г. № 12 – ФЗ (с изм. и доп. от 25 июля 2002 г.).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03. – М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003. – 40 с.
5. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений  
/ Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
10. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
11. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010. 12.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика.

Хореография" , С. 16.

14.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.

15.Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.

16.Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес- тренера. М.- 2001.- 164

### **Интернет – ресурсы**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

### **Литература, рекомендуемая для обучающихся.**

- 1.Веденева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
- 2.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
- 3.Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.
- 4.Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986. 5.Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
- 5.Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
- 6.Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.