

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации города Сарова

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
« 15 » 04 2025г.

Утверждаю
Директор Центра внешкольной работы
Ю.В. Юртайкина
« 18 » 04 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Срок реализации: 36 часов
Возраст обучающихся: 12- 18 лет

Автор-составитель: Депутатова
Екатерина Валерьевна,
педагог дополнительного
образования,
первой квалификационной
категории

г. Саров, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный план	5
3.	Содержание программы дополнительного образования детей	6
4.	Календарный учебный график	7
5.	Оценочные материалы	8
6.	Методические материалы	8
7.	Условия реализации программы	11
8.	Список литературы	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

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

Актуальность, отличительные особенности общеобразовательной программы.

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, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

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

Концептуальный подход к реализации программы пропаганда здорового образа жизни.

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

А детям для нормального роста и развития требуется от 2 до 4 часов энергичной физической активности.

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.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей

Адресат программы:

учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям.

Одна группа – подростки, обучающиеся в течение года по программе «**Фитнес-аэробика**» и имеющие опыт занятий, вторая группа – новички. Наполняемость групп 12 человек.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель программы: обучение элементам «Фитнес-аэробики» с учетом физической подготовки обучающихся и возрастных особенностей детей..

Задачи программы.

Образовательные:

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

Развивающие:

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- 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, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Срок реализации – 36 часов. Программа рассчитана на 4 учебных недели.

Нагрузка составляет 36 часов, с продолжительностью учебного занятия 45 мин с перерывом на перемену 10мин.

Формы обучения:

Основной формой организации обучения является групповое занятие. Группы формируются согласно возрасту детей и физической подготовленности. Численный состав группы – 12 человек.

Формы учебной и воспитательной деятельности:

- практические занятия;
- спортивно – игровая деятельность.

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие **методы обучения**:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 1);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает, что ребенок:

- будет обладать знаниями и умениями выполнения физических упражнений, применяемых в Фитнес - аэробике
- расширит круг знакомых и друзей, приобретет опыт вхождения в коллектив;
- овладеет приемами релаксации и самодиагностики

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего
1.	Техника безопасности: меры предосторожности на занятиях с отягощениями, первая медицинская помощь. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений.	1		1
2.	Общая физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях.		8	8
3.	Специальная физическая подготовка: соревновательные силовые и специальные вспомогательные упражнения с фитнес-резинками и гантелями, на степе.		25	25
4.	Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности выполнения программы		2	2
Итого:		1	35	36

3. Содержание программы дополнительного образования детей

1. Техника безопасности: меры предосторожности на занятиях с отягощениями, первая медицинская помощь. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой.

2. Общая физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес-аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

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.

Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.

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 питания обучающихся

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

Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности.

3.Специальная физическая подготовка: соревновательные силовые и специальные вспомогательные упражнения с фитнес-резинками и гантелями, на степях. Цель: закрепление навыков выполнения упражнений фитнес-аэробики, формирование правильного пропорционального телосложения.

Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

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.

4.Выполнение контрольных нормативов.

Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Цель итоговой диагностики – анализ результативности программы,

Нормативы ОФП, техника выполнения нормативных упражнений.

Нормативы по общей физической подготовке

	Виды упражнений	Начало тренировочного процесса	Завершение
1	Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-10	16-32
2	И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-14	20-26
3	И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24

4. Календарный учебный график.

Периоды	Недели				
	1	2	3	4	
Кол-во занятий	5	5	5	5	20

Кол-во часов	9	9	9	9	36
Теория	0,25	0,25	0,15	0,15	1 час
ОФП	2	2	2	2	8 часов
СФП	6,25	6,25	6,25	6,25	25 часов
Диагностика	1			1	2 часа

5. Оценочные материалы

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Фитнес-аэробика» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому предусмотрена начальная и итоговая диагностика.

6. Методические материалы.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» 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, истории фитнеса.

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

Учебные пособия по разделам программы

№ п п	Раздел программы	Учебные пособия	Дидактические пособия	Методические пособия
1.	Техника безопасности	Инструкции № 1; № 6; № 9; № 17. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного	Инструкции по ТБ; онлайн-презентация «Оказание первой медицинской помощи»:	Инструкции по ТБ: №1; №6; №9; №17 Sportwiki.to/Техники безопасности_в_тренажерном_зал

		о образования детей. СанПин 2.4.4.1251-03.- М.: Министерство здравоохранения РФ, 2003-40с.	https://en.ppt-online.org/129335	е
2.	История развития фитнес-аэробики	Базовая аэробика в оздоровительно м фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. Энциклопедия современного фитнеса.	Интерактивный плакат https://fitness-aerobika.ru	Методические пособия, обучающее видео, электронный ресурс http://www/e-fenix.ru _____дата обращения: 06,08,2013
3.	Основы гигиены и питания: режим дня и сбалансированность питания, гигиена спортсмена	Лекции. Анатомия, физиология и гигиена https://studfiles.net/preview/6065578/	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena Презентация на тему : Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	Анатомия, физиология и гигиена https://derinat.ru/usesfull/zdorovye-detey/profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy-luchshie-metodiki/
4.	Строение, функции и значение мышц: роль, значение , классифика	Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. https://studme.org/12961017268	Иллюстрированные материалы: «Мышечная система человека» «Классификация мышц»	https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema

	ция, строение, функции мышц в организме человека	83/meditsina/mys hechnaya_sistema Видеоролик: https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema		
5.	Средства восстановле ния в оздоровител ьной тренировке	Девис Б. Мини- энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.:Федерация аэробики России, 2002.	Информационн ые карты: «Стадии мышечного утомления».	Средства восстановления: soulofsport.ru/sred stva- vosstanovleniya- posle-trenirovok

7. Условия реализации программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса необходимо:

- Танцевальный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение) с балетным станком.
- Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, гантели, фитнес-резинки, степы
- Вспомогательный инвентарь: музыкальная колонка.

8. 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 (внешкольные 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. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
8. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
9. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
10. 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. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
2. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.
4. 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.

Программа предусматривает обучение элементам фитнеса и аэробики, что способствует разностороннему развитию личности ребенка, укреплению физических данных, приобретение навыков самостоятельной деятельности. Содержание данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, коррекции телосложения и психологического комфорта.

Возраст детей: учебные группы комплектуются в возрасте от 12 до 18 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям (справка от врача).

Цель программы: обучение элементам фитнес-аэробики с учетом физической подготовки обучающихся.

Задачи программы.

Образовательные:

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

Развивающие:

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- 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, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает, что ребенок:

- будет обладать знаниями и умениями выполнения физических упражнений, применяемых в Фитнес - аэробике
- расширит круг знакомых и друзей, приобретет опыт вхождения в коллектив;
- овладеет приемами релаксации и самодиагностики

Материально техническая база:

Для эффективного обеспечения образовательного процесса необходимо:

- Танцевальный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение) с балетным станком.
- Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, гантели, фитнес-резинки, степы
- Вспомогательный инвентарь: музыкальная колонка.

Преподаватель:

ФИО: Депутатова Екатерина Валерьевна

Образование: высшее-педагогическое, первая квалификационная категория