

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена на заседании методического
совета от « 28 » 06 2024 г.

Протокол № 5

Принята на заседании педагогического
совета от « 30 » 08 2024 г.

Протокол № 1



Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
(новые места 2021)

Объединение «Фитнес»

Уровень программы: **продвинутый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 144 часа**

Возраст обучающихся: **12-17 лет**

Программу разработал(и):
старший методист отдела организационно –
методического сопровождения

Минеева Мария Александровна

Программу реализует(ют):
педагоги дополнительного образования

Мухрыгин Станислав Сергеевич

Хусаинова Алиса Ильдусовна

г. Ульяновск, 2024 г.

1. КОМПЛЕКСОСНОВНЫХХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Детский фитнес (Новые места 2021)»** (далее - Программа) разработана на основе примерной типовой дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

Нормативные документы, регулирующие использование

электронного обучения и дистанционных технологий:

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № 6/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, нацелена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, начальную профориентацию.

Уровень программы: продвинутый.

Программа предполагает углубленное изучение данного вида спорта с освоением околопрофессиональных и профессиональных знаний в рамках изучаемых тем, выполнение творческих и исследовательских проектов. Итоговая аттестация предусматривает учёт участия обучающихся по программе в областных, региональных этапах всероссийских конкурсных мероприятий, олимпиадах, соревнованиях.

Актуальность программы заключается в возрастающем запросе общества (как родителей, так и самих обучающихся) к неспецифичным, но общеукрепляющим видам физической нагрузки, дающим профилактику гиподинамии и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Фитнес, как один из самых распространенных видов спорта, способствует не только развитию физических качеств, но и является способом приобретения и развития общей гармоничности и красоты тела, пластики, грации. Фитнес прост и доступен для освоения детьми любого возраста, обладает широкими возможностями выбора силы воздействия и интенсивности тренировки для любого уровня общей физической подготовки обучающихся.

Отличительной особенностью Программы является направленность не только на формирование, общее укрепление здоровья, но и воспитание у обучающихся культуры здоровья и формирование норм здорового образа жизни, формирование физкультурно-спортивной компетенции. На занятиях особое значение уделяется повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Кроме того, занятия по Программе способствуют повышению адаптации обучающихся к жизни в социуме, так как способствует их самореализации и повышению уровня самооценки через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных флешмобах.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное

изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие основных физических качеств человека: координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, быстроты. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, обучающиеся не только сами выполняют упражнения за педагогом, но и получают базовые знания о технике и биомеханике двигательных действий.

Профориентация. Учитывая продвинутый уровень освоения, Программа включает профориентационные занятия, направленные на знакомство с профессиями тренера, тренера-преподавателя, учителя физической культуры, а так же направлена на освоение предпрофессиональных физкультурно-спортивных компетенций.

В контексте интеграции знаний из области физической культуры и спорта, биологии и физиологии, а так же областей, посвященных диетологии (в области сведений о правильном питании и составления своего рациона) программа реализует **метапредметный подход**.

Инновационность программы заключается во введении в содержание программы раздела «Кроссфит (crossfit)». Crossfit происходит от двух английских слов: cross - пересекаться, скрещивать, форсировать и fit - сокращение от fitness. Кроссфит — это система тренировок с высокой интенсивностью и постоянно меняющимися видами нагрузки, базу которой представляют гимнастические элементы, кардио-тренинг, упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, плиометрики и других видов фитнеса.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся – 12-17 лет.

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Физиологические особенности: Продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике. В юношеском возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и пр. функциональным нарушениям осанки. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются в 20-30% случаев, искривления позвоночника – в 10% случаев. У девочек и девушек осанка является более прямой, чем осанка мальчиков и юношей. В юношеском возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные (12-15 лет, 16-17 лет). Набор обучающихся производится в начале учебного года на основании входной диагностики. Для допуска к занятиям обязательно наличие медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Фитнес» медицинских противопоказаний.

Срок освоения и объём программы: 1 год (36 учебных недель), 144 часа.

Режим занятий.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 10 мин – перерыв).

При дистанционном обучении:

2 академических часа x 2 раза в неделю (1 академический час = 30 минут, 10 мин – перерыв).

Форма реализации: очная, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости предусматривается использование дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт

педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия (классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем, танцевальные флешмобы и т.п.).

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.2. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ауд. 01.

Количество учебных недель - 36

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Техника безопасности. Пожарная безопасность	2	Теория	Опрос			
2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	2	Теория, практика	Опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности.	2	Теория, практика	Опрос			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Теория, практика	тестирование			
5	Общепфизическая подготовка	2	Теория	опрос			
6	Общепфизическая подготовка	2	Практика	наблюдение			

7	Общесфизическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
8	Общесфизическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
9	Специальная физическая подготовка	2	Теория	опрос			
10	Специальная физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
11	Специальная физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
12	Специальная физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
13	Степ-аэробика	2	Теория, практика	наблюдение			
14	Степ-аэробика	2	Практика	наблюдение			
15	Степ-аэробика	2	Практика	наблюдение			
16	Фитбол-аэробика	2	Теория, практика	наблюдение			
17	Фитбол-аэробика	2	Практика	наблюдение			
18	Фитбол-аэробика	2	Практика	наблюдение			
19	Кроссфит	2	Теория, практика	наблюдение			
20	Кроссфит	2	Практика	наблюдение			
21	Кроссфит	2	Практика	наблюдение			
22	Акробатическая подготовка	2	Теория, практика	наблюдение			
23	Акробатическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
24	Акробатическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
25	Техническая подготовка	2	Теория, практика	наблюдение			
26	Техническая подготовка	2	Практика	наблюдение			
27	Техническая подготовка	2	Практика	наблюдение			
28	Тактическая подготовка	2	Теория, практика	наблюдение			
29	Тактическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
30	Тактическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
31	Восстановительные мероприятия	2	Теория, практика	наблюдение			
32	Зачеты, контрольные нормативы	2	Практика	Контрольные нормативы			

Модуль №2 (80 часов)

№п/ п	Тема занятия	Кол- во час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата плани- руемая (число, месяц)	Дата факти- ческая (число, месяц)	Прич изм-я даты
1	Вводное занятие. Инструктажи.	2	Теория	Опрос			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах	2	Теория	Опрос			
3	Опорно-двигательный аппарат. Мышцы и связки.	2	Теория	Опрос			
4	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	2	Теория	Опрос, наблюдение			
5	Психологическая подготовка в фитнесе	2	Теория	Опрос			
6	Общая физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
7	Общая физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
9	Специальная физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
10	Специальная физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
11	Специальная физическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
12	Степ-аэробика	2	Практика	наблюдение			
13	Степ-аэробика	2	Практика	наблюдение			
14	Степ-аэробика	2	Практика	наблюдение			
15	Фитбол-аэробика	2	Практика	наблюдение			
16	Фитбол-аэробика	2	Практика	наблюдение			
17	Фитбол-аэробика	2	Практика	наблюдение			
18	Кроссфит	2	Теория	наблюдение			
19	Кроссфит	2	Практика	наблюдение			
20	Кроссфит	2	Практика	наблюдение			
21	Кроссфит	2	Практика	наблюдение			
22	Кроссфит	2	Практика	наблюдение			
23	Акробатическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
24	Акробатическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
25	Акробатическая подготовка	2	Практика	наблюдение			
26	Техническая подготовка	2	Теория	наблюдение			
27	Техническая подготовка	2	Практика	наблюдение			
27	Техническая подготовка	2	Практика	наблюдение			
28	Требования к построению комплекса	2	Теория	наблюдение			
29	Построение комплекса	2	Практика	наблюдение			
30	Построение комплекса	2	Практика	наблюдение			
31	Правильное питание и восстановление	2	Теория	наблюдение			
32	Построение диеты спортсмена	2	теория	наблюдение			
33	Нутрициология	2	Теория	наблюдение			
34	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревновани я			
35	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревновани я			
36	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревновани я			
37	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревновани я			
38	Соревновательная подготовка и участие	2	Практика	Соревновани			

	в соревнованиях			я			
39	Зачеты, контрольные нормативы	2	Теория	Тестировани е			
40	Зачеты, контрольные нормативы	2	Теория	Контрольные нормативы			