

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Рассмотрена на заседании методического  
совета от «20» июня 2025 г.

Протокол № 6

Принята на заседании педагогического  
совета от «29» августа 2025 г.

Протокол № 1



Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

И.В.Сайгина

Приказ № 339-од «29» августа 2025 г.

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

Программа разработана для реализации мероприятия «Создание новых мест  
дополнительного образования в различных образовательных организациях  
по всем направленностям» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка»  
национального проекта «Образование»

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):  
педагог дополнительного образования  
**Минеева Мария Александровна**

г. Ульяновск, 2025 г.

## ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ

### Содержание программы

1.Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	9
1.4. Учебно-тематический план .....	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	12
2.Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график .....	17
2.2. Формы аттестации/контроля .....	18
2.3. Оценочные материалы.....	19
2.4. Методическое обеспечение программы.....	20
2.5. Условия реализации программы.....	21
2.6. Воспитательный компонент .....	22
3.Список литературы	

# 1. КОМПЛЕКСОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана для реализации мероприятия «Создание новых мест дополнительного образования в различных образовательных организациях по всем направленностям» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование»

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 № б/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:** продвинутой.

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 предается 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.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** углубленное изучение основ фитнеса, поддержание и развитие стремления к активным занятиям физической культурой и спортом и ведения здорового образа жизни.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- сформировать углубленные знания о фитнесе, его значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- расширить знания обучающихся по направлениям фитнеса, их функциональной основе;
- углубить знания обучающихся по анатомии и физиологии, воздействия групп упражнений на различные группы мышц;
- научить составлять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью под различные задачи (направленных на улучшение осанки, повышение гибкости, повышение выносливости и т.д.);
- углублять и расширять знания по технике выполнения упражнений, причинах травматизма и способах его предупреждения;

- закрепить знания по организации своей жизнедеятельности в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (а так же понятиям, входящие в его состав «сбалансированное питание», «физическая активность», «психогигиена», «оптимальный режим функционирования» и т.д.).

#### ***Развивающие:***

- развивать физические качества: гибкость, координацию, ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- развивать уровень ритмической подготовки обучающихся;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки и социальную компетенцию;
- продолжать работу по формированию физически гармонично развитого тела.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- воспитывать гармоничные представления о здоровом физическом теле;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- пропагандировать отказ от вредных привычек.

### **1.3. Планируемые результаты:**

Планируемые результаты освоения программы сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения, с учетом цели и поставленных задач.

#### **Личностные результаты:**

- обучающиеся демонстрируют позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- обучающиеся демонстрируют стремление к сохранению своего здоровья, укреплению и поддержания физической формы;
- у обучающихся сформировано гармоничное представление о здоровом физическом теле;
- обучающиеся проявляют волевые качества, целеустремленность, трудолюбие, здоровую самооценку;
- обучающиеся проявляют самостоятельность, демонстрируют навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и педагогом.

#### **Метапредметные результаты:**

- получили развитие физические качества: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- занятия по программе способствовали повышению функциональных возможностей организма;
- продолжена работа по развитию основных психических процессов (память, мышление, внимание),
- на высоком уровне развиты коммуникативные навыки;
- продолжена работа по формированию физически гармонично развитого тела.

### **Предметные результаты:**

- обучающиеся демонстрируют устойчивые знания основных направлений фитнеса, его роли в укреплении здоровья и формирования физически развитого тела;
- обучающиеся владеют основами анатомии, знаниями по воздействию определённых групп упражнений на определённые группы мышц, их функциональной основе;
- владеют техникой выполнения упражнений, способны самостоятельно отслеживать (у себя и у других) правильность выполнения, корректировать движение при необходимости;
- обучающиеся овладели основными принципами составления комплексов физических упражнений с различными задачами;
- самостоятельно могут планировать и проводить занятия по детскому фитнесу;
- владеют базовыми знаниями по причинам травматизма и правилами его предупреждения;
- обучающиеся способны самостоятельно организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;

Основной ожидаемый результат - активное участие обучающихся не только в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах, но также в муниципальных, региональных и всероссийских конкурсах, олимпиадах с собственными проектами и разработками.

## **1.4. Учебно-тематический план**

### **Модуль 1**

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	вид и форма контроля
1.	<b><u>Вводное занятие.</u></b>	2	1	1	опрос
1.1.	Техника безопасности.				
2.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	6	3	3	
2.1.	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	2	1	1	беседа, наблюдение

2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена. Перетренированность.	2	1	1	беседа, наблюдение
2.3.	Анатомия и физиология. Строение мышц. Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	1	1	опрос, наблюдение
3.	<b><u>Общая и специальная физическая подготовка.</u></b>	16	4	12	
3.1.	Общезначительная подготовка (ОФП).	8	2	6	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	8	2	6	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.	<b><u>Направления фитнеса</u></b>	24	4	20	
4.1	Степ-аэробика	6	1	5	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.2	Фитбол-аэробика	6	1	5	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.3	Кроссфит	6	1	5	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.4	Акробатическая подготовка	6	1	5	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
5.	<b><u>Технико - тактическая подготовка</u></b>	12	4	8	
5.1	Техническая подготовка. Техника выполнения базовых упражнений с собственным весом, со свободными весами	6	2	4	беседа, опрос, наблюдение
5.2.	Тактическая подготовка. Упражнения по группам мышц. Основы составления комплекса упражнений.	6	2	4	беседа, опрос, наблюдение
6.	<b>Восстановительные мероприятия.</b> Заминка. Режим отдыха.	2	1	1	опрос, наблюдение
7.	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	2	1	1	тестирование, контрольные упражнения
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	

## Модуль 2

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	вид и форма контроля

1.	<b><u>Вводное занятие.</u></b>	2	1	1	опрос
2.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	6	3	3	
2.1.	Анатомические сведения. Опорно-двигательный аппарат. Суставы.	2	1	1	опрос, наблюдение
2.2.	Опорно-двигательный аппарат. Мышцы и связки.	2	1	1	опрос, наблюдение
2.3.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	2	1	1	опрос, наблюдение
3.	<b><u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.</u></b>	12	3	9	
3.1.	Психологическая подготовка в фитнесе.	2	1	1	беседа, наблюдение
3.2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	6	1	5	беседа, наблюдение
3.3.	Специальная физическая подготовка (СПФ)	6	1	5	беседа, наблюдение
4.	<b><u>Направления фитнеса</u></b>	28	4	24	
4.1.	Степ-аэробика	6	1	5	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.2.	Фитбол-аэробика	6	1	5	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.3.	Кроссфит	8	1	7	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
4.4.	Акробатическая подготовка	8	1	7	беседа, наблюдение, выполнение упражнений
5.	<b><u>Технико - тактическая подготовка</u></b>	12	4	8	
5.1.	Техника выполнения базовых упражнений с предметами. Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики	6	2	4	беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5.2.	Требования к построению комплексов. Самостоятельная разработка комплексов с различными целями.	6	2	4	беседа, практическая работа
6.	<b><u>Правильное питание и восстановление. База построение диеты спортсмена. Нутрициология.</u></b>	6	3	3	беседа, опрос, наблюдение
7.	<b><u>Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях</u></b>	8	1	7	наблюдение, соревнования
8.	<b><u>Зачёты, контрольные нормативы.</u></b>	4	1	3	тестирование, зачёт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	

## 1.5. Содержание программы

### Модуль №1 (64 часа)

#### 1 раздел. Вводное занятие.

*Тема 1.1. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Инструктаж.*

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой объединения. Пожарная безопасность на занятиях фитнесом.

*Практика.* Разминка, общеразвивающие упражнения.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

#### 2 раздел. Теоретическая подготовка.

*Тема 2.1. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.*

*Теория.* Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных спортсменов с учётом возраста. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

*Практика.* Разминка, общеразвивающие упражнения.

*Оборудование:* компьютер (ноутбук), проектор, экран.

*Контроль:* беседа, наблюдение

*Тема 2.2. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена. Перетренированность.*

*Теория.* Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Перетренированность. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции: музыка, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

*Практика.* Разминка, общеразвивающие упражнения.

*Оборудование:* компьютер (ноутбук), проектор, экран.

*Контроль:* беседа, наблюдение

*Тема 2.3 Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. Анатомия и физиология. Строение мышц.*

*Теория:* Анатомия и физиология. Строение мышц, связок, суставов. Основы спортивной тренировки. Цели, средства и методы. Дневник развития спортсмена. Развитие основных физических качеств. ОФП и СПФ. Психологическая подготовка спортсменов. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

*Практика.* Разминка, общеразвивающие упражнения.

*Оборудование:* компьютер (ноутбук), проектор, экран.

*Контроль:* опрос, наблюдение.

### **3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Тема 3.1 .Общая физическая подготовка.*

*Теория.* Общие физические качества: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития качеств отдельно и в комплексе. Физическое упражнение как база.

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи, спины и груди, туловища, для ног. Упражнения в парах. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики. Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

*Оборудование:* мяч набивной, мяч гимнастический, гантели, гимнастические маты, скакалки, бодибары, гимнастические скамейки.

*Контроль:* беседа, наблюдение, выполнение упражнений.

*Тема 3.2 Специальная физическая подготовка:*

*Теория:* Специальная физическая подготовка (СФП). Соревнования по фитнесу. Флешмобы. Ритмическая подготовка. Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации.

*Практика:* Выполнение упражнений группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

*Оборудование:* гимнастические маты, мяч для фитнеса, скакалки, бодибары, кольца для пилатеса, тренажеры, стенка шведская, координационная лестница, гимнастические скамейки.

*Контроль:* беседа, наблюдение, выполнение упражнений.

### **4 раздел. Направления фитнеса. Виды тренировок.**

*Тема 4.1.«Степ-аэробика».*

*Теория.* Базовые основы тренировки в стиле «степ-аэробики». Основы техники выполнения упражнений. Воздействие на организм.

*Практика.* Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;

развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

*Оборудование:* степ-платформы, скакалки, гимнастические маты, гантели, мячи набивные.

*Контроль:* беседа, наблюдение, выполнение упражнений.

#### *Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».*

*Теория.* Базовые основы тренировки в стиле «Фитбол-аэробики». Основы техники выполнения упражнений. Воздействие на организм.

*Практика.* Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений. Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации. Подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией. Провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;

*Оборудование:* мячи для фитнеса «фитбол с рожками», «фитбол», маты, гимнастические скакалки, бодибары, гимнастические скамейки, коврик для фитнеса.

*Контроль:* беседа, наблюдение, выполнение упражнений.

#### *Тема 4.3 «Кроссфит».*

*Теория.* Основы кроссфита. История возникновения. Базовые основы тренировки в стиле кроссфита. Его воздействие на организм. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Это спорт, основой которого являются упражнения, использующие свободные веса. Базой вейтлифтинга являются рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гирями и другими похожими снарядами.

Выполнять технично упражнения силового характера с оборудованием и без него; выполнять комбинации и составлять программы для самостоятельных занятий.

*Оборудование:* маты гимнастические, скамьи гимнастические, шведская стенка, гимнастические скакалки, бодибары, гантели, мячи набивные, гимнастические палки.

*Контроль:* беседа, наблюдение, выполнение упражнений.

#### *Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».*

*Теория.* Основы акробатической подготовки. Базовые элементы. Техника выполнения упражнений и техника безопасности (страховка). Воздействие на организм.

*Практика.* Акробатические элементы, выполняются по возрастающей сложности: кувырки, мостик, березка, ласточка, колесо, стойки на локтях, руках, перевороты, шпагаты, американский узел. Более сложные (при должном уровне подготовки в группе): фляк вперед, назад, рондат, бланж, вольт – крутой поворот на 180°, сальто – вперед, назад, винтовое, углом.

Связки из основных элементов. Создание простых композиций и их выполнение под музыку. Ритмическая подготовка.

*Оборудование:* маты гимнастические, скамьи гимнастические, шведская стенка, гимнастический мостик подпружиненный.

*Контроль:* беседа, наблюдение, выполнение упражнений.

## **5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

*Тема 5.1 Техническая подготовка.*

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений с собственным весом/со свободными весами.

*Практика.* Совершенствование упражнений, выполняемых на занятии, в том числе: с перемещением по площадке, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах.

Умение составить танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

*Оборудование:* маты гимнастические, гантели, мячи набивные.

*Контроль:* беседа, опрос, наблюдение.

*Тема 5.2 Тактическая подготовка.*

*Теория.* Упражнения по группам мышц. Основы составления комплекса упражнений.

*Практика.* Закрепительные действия в комплексах, артистичные движения в акробатических упражнениях, движение под музыку. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок.

Самостоятельно составлять комплексные и танцевальные связки на основе базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук и ног.

*Оборудование:* маты гимнастические, гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, координационная лестница.

*Контроль:* беседа, опрос, наблюдение.

## **6 раздел. Восстановительные мероприятия.**

*Теория.* Основы заминки. Режимы работы организма во время тренировки. Важность полноценного отдыха.

*Практика.* Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний. Учиться: напрягать, расслаблять мышцы по группам и по отдельности, управлять выражением лица, положением тела в пространстве в

различном темпе (быстро, медленно выполнять упражнение, включая контроль над мышцами)

*Оборудование:* маты гимнастические, мячи гимнастические, мячи для фитнеса, коврики для фитнеса, коврик ортопедический массажный, мяч массажный.

*Контроль:* опрос, наблюдение.

## **7 раздел. Зачёты, контрольные нормативы.**

*Теория и Практика.* Тестирование общей физической подготовки в форме сдачи контрольных нормативов.

### **Модуль №2 (80 часов)**

#### **1 раздел. Вводное занятие.**

*Тема 1.1. Техника безопасности.*

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Инструктажи

*Практика.* Разминка, общеразвивающие упражнения.

*Оборудование:*

*Контроль.* Устный опрос.

#### **2 раздел. Теоретическая подготовка.**

*Тема 2.1. Анатомические сведения.*

*Теория.* Анатомические сведения. Опорно-двигательный аппарат. Суставы. Движения в суставах.

*Практика.* Разминка, суставная гимнастика.

*Оборудование:* коврик ортопедический массажный, мяч гимнастический, мячи для фитнеса, мяч массажный, скакалка гимнастическая, шведская стенка.

*Контроль:* устный опрос, наблюдение.

*Тема 2.2. Анатомические сведения.*

*Теория.* Опорно-двигательный аппарат. Мышцы и связки. Биомеханика движения.

*Практика.* Разминка, суставная гимнастика.

*Оборудование:* коврик ортопедический массажный, мяч гимнастический, мячи для фитнеса, мяч массажный, скакалка гимнастическая, шведская стенка.

*Контроль:* устный опрос, наблюдение.

*Тема 2.3. Травматизм.*

*Теория.* Профилактика травматизма в процессе занятий фитнесом, травмы и их виды, оказание первой помощи.

Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травмы верхних и нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голеностопа, колен.

Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

*Практика.* Разминка, суставная гимнастика, самомассаж.

*Оборудование:* коврик ортопедический массажный, мяч гимнастический, мячи для фитнеса, мяч массажный, скакалка гимнастическая, шведская стенка.

*Контроль:* наблюдение, устный опрос

### **3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Тема 3.1. Психологическая подготовка в фитнесе.*

*Теория:* Подготовка спортсмена к выступлениям. Управление эмоциональным состоянием. Самовоспитание. Приемы самовоспитания воли. Специальная психологическая подготовка.

*Практика.* Комплекс упражнений ОФП

*Оборудование:* гантели, гимнастическая палка/бодибар, координационная лестница, скакалка гимнастическая, шведская стенка, гимнастическая скамья.

*Контроль:* беседа, наблюдение.

*Тема 3.2 .Общефизическая подготовка*

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики. Общефизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры

*Практика.* Комплекс упражнений ОФП.

*Оборудование:* гантели, гимнастическая палка/бодибар, координационная лестница, скакалка гимнастическая, шведская стенка, гимнастическая скамья.

*Контроль:* беседа, наблюдение.

*Тема 3.3 Специальная физическая подготовка.*

*Практика.* Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для

развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

*Оборудование:* гимнастические маты, мяч для фитнеса, скакалки, бодибары, кольца для пилатеса, стенка шведская, координационная лестница, гимнастические скамейки.

*Контроль:* беседа, наблюдение.

#### **4 раздел. Направления фитнеса.**

##### *Тема 4.1. «Степ-аэробика».*

*Теория.* Основные элементы. Их влияние на различные группы мышц, состояние организма. Основы методики построения тренировки.

*Практика.* Совершенствовать основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

*Оборудование:* степ-платформы, скакалки, гимнастические маты, гантели, мячи набивные, мячи для фитнеса.

*Контроль:* наблюдение, беседа, выполнение упражнений.

##### *Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».*

*Теория.* Упражнения, используемые в занятиях фитбол-аэробикой. Базовые элементы, соединенные в блоки и комбинации. Основы методики построения тренировки.

*Практика.* Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений. Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации. Подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией. Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.

*Оборудование:* мячи для фитнеса «фитбол с рожками», «фитбол», маты, гимнастические скакалки, бодибары, гимнастические скамейки, коврик для фитнеса.

*Контроль:* наблюдение, беседа, выполнение упражнений.

##### *Тема 4.3 «Кроссфит».*

*Теория.* Основы кроссфита. Базовые основы тренировки в стиле кроссфита. Его воздействие на организм. Техника выполнения упражнений. Основы методики построения тренировки.

*Практика.* Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Это спорт, основой которого являются упражнения, использующие свободные веса. Базой вейтлифтинга являются рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гириями и другими похожими снарядами.

Выполнять технично упражнения силового характера с оборудованием и без него; выполнять комбинации и составлять программы для самостоятельных занятий.

*Оборудование:* маты гимнастические, скамьи гимнастические, шведская стенка, гимнастические скакалки, бодибары, гантели, мячи набивные, гимнастические палки.

*Контроль:* наблюдение, беседа, выполнение упражнений.

*Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».*

*Теория.* Акробатические элементы. Профилактика травм. Влияние каждого упражнения на организм. Основы техники.

*Практика.* Акробатические элементы выполняются по возрастающей сложности: кувырки, мостик, березка, ласточка, колесо, стойки на локтях, руках, перевороты, шпагаты, американский узел. Более сложные (при должном уровне подготовки в группе): фляк вперед, назад, рондат, бланж, вольт – крутой поворот на 180°, сальто – вперед, назад, винтовое, углом.

Связки из основных элементов. Создание простых композиций и их выполнение под музыку. Ритмическая подготовка.

*Оборудование:* маты гимнастические, скамьи гимнастические, шведская стенка, гимнастический мостик подпружиненный.

*Контроль:* наблюдение, беседа, выполнение упражнений.

## **5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

*Тема 5.1* Техническая подготовка.

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений с предметами. Методический разбор базовых шагов и связок в фитнесе и аэробике. Основы построения спортивной тренировки для различных целей, с учётом физического развития.

*Практика.* Правильность выполнения упражнений на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, наблюдение за правильностью выполнения заданий у партнёра в парах.

Совершенствование выполнений упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

*Оборудование:* маты гимнастические, гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, мячи для фитнеса, координационная лестница, скакалка гимнастическая.

*Контроль:* беседа, опрос, наблюдение, выполнение упражнений..

*Тема 5.2.* Требования к построению комплексов упражнений.

*Теория.* Требования к построению комплекса упражнений. Самостоятельная разработка комплекса упражнений с различными целями.

*Практика.* Закрепительные действия в комплексах упражнений. Артистичные движения в акробатических упражнениях. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок. Самостоятельное составление комплексных и танцевальных связок на основе базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричной координации рук и ног.

*Оборудование:* маты гимнастические, гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, мячи для фитнеса, координационная лестница, скакалка гимнастическая.

*Контроль:* беседа, практическая работа.

## **6 раздел. Правильное питание и восстановление.**

*Теория.* Правильное питание и восстановление. База построения диета спортсмена. Основы нутрициологии.

Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Составление меню. Калории, белки, жиры и углеводы в рационе. Их соотношение. Построение диеты с заданными целями.

*Практика.* Комплексы упражнений.

*Оборудование:* маты гимнастические, гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, мячи для фитнеса, координационная лестница, скакалка гимнастическая.

*Контроль.* Беседа, опрос, наблюдение.

## **7 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.**

*Теория.* Основы судейства. Критерии. Нормативы.

*Практика.* Внутригрупповые турниры и соревнования.

*Оборудование:* маты гимнастические, гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, мячи для фитнеса, координационная лестница, скакалка гимнастическая.

*Контроль.* Наблюдение, участие в соревнованиях.

## **8 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.**

Зачёт: тестирование по теоретическим знаниям и сдача контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Сдача контрольных нормативов.

## 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	Оборудование	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Техника безопасности. Пожарная безопасность	2	Комбинированное	4, 5, 6, 13, 14	Опрос			
2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма.	2	Комбинированное	4, 5, 6, 13, 14	Беседа, наблюдение			
3	Средства и методы восстановления работоспособности.	2	Комбинированное	4, 5, 6, 13, 14	Беседа, наблюдение			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Комбинированное	4, 5, 6, 13, 14	Опрос, наблюдение			
5	Общефизическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8, 9, 13, 14	беседа, наблюдение			
6	Общефизическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8, 9, 13, 14	беседа, наблюдение			
7	Общефизическая подготовка	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 9, 13, 14	наблюдение			
8	Общефизическая подготовка	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 9, 13, 14	выполнение упражнений			
9	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 5, 7-8, 10-11	беседа, наблюдение			
10	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 5, 7-8, 10-11	беседа, наблюдение			
11	Специальная физическая подготовка	2	Практическое	1-3, 4, 5, 7-8, 10-11	наблюдение			
12	Специальная физическая подготовка	2	Практическое	1-3, 4, 5, 7-8, 10-11	выполнение упражнений			
13	Степ-аэробика	2	Комбинированное	1-3, 7-8, 13	Беседа			
14	Степ-аэробика	2	Практическое	1-3, 7-8, 13	наблюдение			

15	Степ-аэробика	2	Практическое	1-3, 7-8, 13	выполнение упражнений			
16	Фитбол-аэробика	2	Комбинированное	4, 10-11, 13	Беседа			
17	Фитбол-аэробика	2	Практическое	4, 10-11, 13	наблюдение			
18	Фитбол-аэробика	2	Практическое	4, 10-11, 13	выполнение упражнений			
19	Кроссфит	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8, 10-11, 13, 14	Беседа			
20	Кроссфит	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 10-11, 13, 14	наблюдение			
21	Кроссфит	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 10-11, 13, 14	выполнение упражнений			
22	Акробатическая подготовка	2	Комбинированное	14	Беседа			
23	Акробатическая подготовка	2	Практическое	14	наблюдение			
24	Акробатическая подготовка	2	Практическое	14	выполнение упражнений			
25	Техническая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8	Беседа, наблюдение			
26	Техническая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8	Беседа, наблюдение			
27	Техническая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8	Опрос, наблюдение			
28	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 5, 6, 7-8, 9	Беседа, наблюдение			
29	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 5, 6, 7-8, 9	Беседа, наблюдение			
30	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 5, 6, 7-8, 9	Опрос, наблюдение			
31	Восстановительные мероприятия	2	Комбинированное	6, 9, 10-11, 12	Опрос, наблюдение			
32	Зачеты, контрольные нормативы	2	Комбинированное	-	Контрольные нормативы			

## Модуль №2 (80 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Оборудование	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктажи.	2	Комбинированное	6, 9, 10-11, 12, 13, 14	Опрос			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах	2	Комбинированное	6, 9, 10-11, 12, 13, 14	Опрос, наблюдение			

3	Опорно-двигательный аппарат. Мышцы и связки.	2	Комбинированное	6, 9, 10-11, 12, 13, 14	Опрос, наблюдение			
4	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	2	Комбинированное	6, 9, 10-11, 12, 13, 14	Опрос, наблюдение			
5	Психологическая подготовка в фитнесе	2	Комбинированное	1-3, 4, 5, 13, 14	Беседа, наблюдение			
6	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	1-3, 4, 5, 13, 14	Беседа, наблюдение			
7	Общая физическая подготовка	2	Практическое	1-3, 4, 5, 13, 14	наблюдение			
9	Общая физическая подготовка	2	Практическое	1-3, 4, 5, 13, 14	наблюдение			
10	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	5, 10-11, 13, 14	Беседа, наблюдение			
11	Специальная физическая подготовка	2	Практическое	5, 10-11, 13, 14	наблюдение			
12	Специальная физическая подготовка	2	Практическое	5, 10-11, 13, 14	наблюдение			
13	Степ-аэробика	2	Комбинированное	1-3, 7-8, 10-11, 13	Беседа, наблюдение			
14	Степ-аэробика	2	Практическое	1-3, 7-8, 10-11, 13	наблюдение			
15	Степ-аэробика	2	Практическое	1-3, 7-8, 10-11, 13	выполнение упражнений			
16	Фитбол-аэробика	2	Комбинированное	4, 10-11, 13	Беседа, наблюдение			
17	Фитбол-аэробика	2	Практическое	4, 10-11, 13	наблюдение			
18	Фитбол-аэробика	2	Практическое	4, 10-11, 13	выполнение упражнений			
19	Кроссфит	2	Комбинированное	1-3, 4, 7-8, 13, 14	Беседа, наблюдение			
20	Кроссфит	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 13, 14	наблюдение			
21	Кроссфит	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 13, 14	наблюдение			
22	Кроссфит	2	Практическое	1-3, 4, 7-8, 13, 14	выполнение упражнений			
23	Акробатическая подготовка	2	Комбинированное	14	Беседа, наблюдение			
24	Акробатическая подготовка	2	Практическое	14	наблюдение			
25	Акробатическая подготовка	2	Практическое	14	наблюдение			
26	Акробатическая подготовка	2	Практическое	14	выполнение упражнений			
27	Техника выполнения упражнений	2	Комбинированное	1-3, 4, 5, 7-8, 9, 10-	Беседа, наблюдение			

				11, 13				
27	Техника выполнения упражнений	2	Практическое	1-3, 4, 5, 7-8, 9, 10-11, 13	Опрос, наблюдение			
28	Разбор выполнения базовых шагов. Связки	2	Комбинированное	1-3, 4, 5, 7-8, 9, 10-11, 13	выполнение упражнений			
29	Требования к построению комплекса	2	Комбинированное	1-3, 5, 10-11	Беседа			
30	Построение комплекса	2	Комбинированное	1-3, 5, 10-11	Беседа			
31	Построение комплекса	2	Практическое	1-3, 5, 10-11	Практическая работа			
32	Правильное питание и восстановление	2	Комбинированное	1-3, 5, 10-11	Беседа, наблюдение			
33	Построение диеты спортсмена	2	Комбинированное	1-3, 5, 10-11	Опрос, наблюдение			
34	Нутрициология	2	Комбинированное	5, 10-11, 12, 13	Беседа, наблюдение			
35	Соревновательная подготовка	2	Практика	5, 10-11, 12, 13	наблюдение			
36	Соревновательная подготовка	2	Практика	4, 5, 6, 13, 14	наблюдение			
37	Участие в соревнованиях	2	Практика		Соревнования			
38	Участие в соревнованиях	2	Практика		Соревнования			
39	Зачеты, контрольные нормативы	2	Теоретическое		Тестирование			
40	Зачеты, контрольные нормативы	2	Практическое		Контрольные нормативы			

## 2.2. Формы аттестации и контроля

Диагностика по программе проводится в целях определения результативности усвоения материала программы, анализа процесса успешности раскрытия потенциала обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды контроля и аттестации:

**Входная диагностика:** проводится до зачисления на программу при наборе групп. Форма: тестирование по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации (по контрольным нормативам ОФП)

**Текущий контроль:** проводится на каждом занятии в формах: беседы, опроса и наблюдения за выполнением упражнений по теме занятия. Педагог оценивает правильность ответов и технику выполнения. Программой предусмотрено несколько практических работ по составлению комплекса упражнений и примерного меню.

**Промежуточная аттестация:** проводится по окончании первого полугодия обучения по программе в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП. Так же промежуточная аттестация может быть заменена на участие обучающегося во флешмобе/спортивном номере/показательном выступлении.

**Итоговая аттестация:** проводится по окончании изучения всей программы. Форма проведения – комплексный зачёт, состоящий из оценки теоретических знаний обучающихся (тестирование либо предоставление проекта в виде самостоятельно разработанного комплекса упражнений на решение различных задач) и практической подготовки, которая включает сдачу нормативов по ОФП, и технику выполнения изученных упражнений по СПФ.

Техника выполнения упражнений по СПФ может оцениваться в форме соревнований. В программу соревнований включаются все основные упражнения по изученным темам.

В оценку уровня освоения программы так же в обязательном порядке входит анализ участия обучающихся в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах различного уровня. Результативное участие может быть зачитано в качестве итоговой аттестации.

Для определения прогресса обучающихся практическая часть промежуточной и итоговой диагностики (нормативы по ОФП) проводится с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (комплекс упражнений на различные группы мышц).

## 2.3. Оценочные материалы

### Диагностика по программе:

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Основы знаний ЗОЖ Освоение знаний по темам «Фитбол-аэробика», «Стэп-аэробика»,	Устный опрос (беседа) Составление комплекса упражнений. Тестирование (Приложение 1)

	«Кроссфит», «Акробатика», ОФП, СПФ, основы анатомии, профилактика травматизма	
Техническая подготовка	Качество выполнения техники упражнений: Стэп-аэробика фитбол-аэробика стретчинг кроссфит, акробатика	Демонстрация двигательного действия
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовки

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№ п/п	Контрольные нормативы	Высокий	Средний	Низкий
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	25	22	18
6.	Шаги классической аэробики 30 сек	Более 30	25	20

**Таблица контрольных нормативов СФП**

№п/п	Контрольные нормативы	Высокий	Средний	Низкий
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка	20 сек	15 сек	10 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Колесо	выполнено	Выполнено не чисто	Не выполнено

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:**

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний (75% - 100%), предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет от 50% до 74%; обучающийся сочетает профессиональную терминологию с бытовой;

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, избегает употреблять профессиональные термины.

#### **Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:**

- **высокий уровень** – обучающийся овладел умениями, предусмотренными программой за конкретный период, на уровень 75%-100%, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, использует творческий подход при выполнении практических заданий;

- **средний уровень** – объём усвоенных умений обучающегося составляет от 50% до 74%; обучающийся работает с оборудованием при помощи педагога, выполняет практические задания на основе образца;

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% умений, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

#### **2.4. Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, комбинированный.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из обучающихся (для приобретения чувства партнерства).

В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**В программе применяются следующие педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,

-технология дифференцированного обучения,

-здоровьесберегающие технологии.

**Структура занятия** фитнесом в обязательном порядке включает в себя следующие этапы:

- разминка

- основная часть занятия

- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, футбол, упражнения со снарядами и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

#### **Требования по технике безопасности во время занятий фитнесом.**

1. Перед началом занятия проконсультироваться с педагогом или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

4. Тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовках или чешках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6. Соблюдать чистоту и порядок в аудитории. Не разбрасывать спортивные снаряды. После выполнения упражнения возвращать их на место.

7. Соблюдать личную гигиену.

8. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратиться к тренеру.

9. Выполнять требования педагога. С пониманием относиться к требованиям педагога, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в учебной аудитории. Это снизит риск получения травмы на занятии

## **2.5. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое оснащение программы:**

Специализированный оборудованный спортивный зал

Гимнастические маты - 2 шт.;

Ленты силовые для фитнеса – 20 шт.;

Мостик гимнастический подпружиненный - 4 шт;

Степ-платформа - 20 шт;

Мяч гимнастический - 10 шт;

Гимнастическая палка (бодибар) - 20 шт;

Кольцо для пилатеса - 20 шт;

Гантель разборная - 20 шт;

Ролик для пресса - 20 шт;

Коврик для фитнеса - 20 шт;

Тренажер навесной для стены - 2 шт;

Гимнастические скамейки - 2 шт.;

№	Наименование	Количество
1	гантели виниловые 0,5 кг	20 шт.
2	гантели виниловые 1 кг	20 шт.
3	гантели виниловые 1,5 кг	20 шт.
4	гимнастическая палка, длина 120 мм	20 шт.
5	координационная тренировочная лестница	2 шт.
6	коврик ортопедический массажный	2 шт.
7	медицинский набивной мяч, 1 кг	10 шт.
8	медицинский набивной мяч, 2 кг	10 шт.
9	мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см	10 шт.
10	мяч для фитнеса «Фитбол с рожками»	10 шт.
11	мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см	20 шт.
12	мяч массажный StarFitGB-601, 7 см	20 шт.
13	скакалка гимнастическая, длина 3 м	10 шт.
14	стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90x35 см	4 шт.
15	напольное покрытие татами «Будо-мат»-	50 шт.

Для обучения используются технические средства: компьютер\ноутбук с доступом в сеть Internet, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах.

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Реализацию программы обеспечивают педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование (по направлениям, соответствующим дополнительной общеобразовательной программе), отвечающий квалификационным требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а так же лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года

обучения.

### **Информационное обеспечение программы:**

Интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

*Закаливание:*

<https://yandex.ru/video/preview/17991620783200828633>

*Акробатика*

1. <https://yandex.ru/video/preview/6619262376476498215>

2. Связки и парные трюки в акробатике

[https://dzen.ru/online\\_revolution](https://dzen.ru/online_revolution)

3. Основные элементы акробатики

<https://yandex.ru/video/preview/5173667361033636237>

4. Учимся делать фляк

<https://yandex.ru/video/preview/15349087883265471650>

*Степ-аэробика*

<https://yandex.ru/video/preview/15211458037361943860>

<https://yandex.ru/video/preview/7620245309188778337>

*Фитбол*

<http://sportwiki.to/Фитбол>

*Растяжка*

<https://tigerclub.moscow/что-такое-stretching/>

*Кроссфит*

<https://psychosearch.ru/method/physcult/sport/598-greg-glassmans-lecture-about-the-purpose-of-crossfit>

<https://yandex.ru/video/preview/14661582264218671667>

<https://yandex.ru/video/preview/11862888960774602564>

*Физическая культура – Контроль и самоконтроль...*

[oltest.ru/Тесты/Физкультура и спорт/Физическая культура;](http://oltest.ru/Тесты/Физкультура_и_спорт/Физическая_культура;)

## **2.6. Воспитательный компонент программы**

### **Цель воспитательной работы**

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий фитнесом

### **Задачи воспитательной работы**

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- воспитывать гармоничные представления о здоровом физическом теле;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом.
- пропагандировать отказ от вредных привычек.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

Нравственное и духовное воспитание,  
воспитание семейных ценностей,  
здоровьесберегающее воспитание,  
физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

### **Формы воспитательной работы**

Беседа, спортивная игра, встреча, экскурсия.

### **Методы воспитательной работы**

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение.

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- обучающиеся демонстрируют позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- обучающиеся демонстрируют стремление к сохранению своего здоровья, укреплению и поддержания физической формы;
- у обучающихся сформировано гармоничное представление о здоровом физическом теле;
- обучающиеся проявляют волевые качества, целеустремленность, трудолюбие, здоровую самооценку;
- обучающиеся проявляют самостоятельность, демонстрируют навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и педагогом.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Спортивный праздник	Формирование культуры здоровья	Эстафеты	сентябрь
2.	Танцевальные флешмобы	Создание условий для самореализации в творческих делах	Показательное выступление	В течение срока обучения
3.	Основы безопасности жизнедеятельности	формирование культуры безопасного поведения	Цикл бесед и обсуждений	Сентябрь /декабрь /май
4.	День родного края в Ульяновской области	Воспитание патриотических чувств, чувства гражданской идентичности, любви к родному краю и малой Родине	Беседа	Приурочено к 15 сентября
5.	Мы за ЗОЖ!	формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	Беседа, игра	Ноябрь
6.	Встреча с профессионалом	Профориентация, знакомство с профессией тренера	Беседа	Декабрь, апрель
7.	Правильное питание: так как правильно?	формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	Викторина	март
8.	Экскурсия в тренажёрный зал	Профориентация, знакомство с профессией тренера	Экскурсия, беседа	апрель
	Межрегиональная экологическая акция «Волга-великое наследие России»	Создание условий для воспитания бережного отношения к природе родного края, воспитание патриотических чувств, любви к своей малой Родине	Просмотр видеоматериала с обсуждением	19 мая

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: –Т.П.– М.:ФАР,2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Беседа и методика. –Т.І. – М.:ФАР,2002.
3. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание,2000.- 276 с.
4. Менхин Ю.В.Физическое воспитание: беседа, методика, практическое занятие.–М.:Спортакадемпресс,2003.
5. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство,2001г
6. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб.пособие.–М.:ТВТДивизион,2008.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.-М.,1986
8. Смирнова И.В.Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во,2009.
9. Учеб.пособие для тренеров/ Под общей ред.А.П. Лаптеваи, А.А.Сучилина.- М.:ФиС,1983.- 254 с.
10. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов–Минск:Тесей,2003.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература,2000.
12. Шипилина И.А. Хореография.–Т.І.–Лань.,1998
13. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
14. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
15. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

#### Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.
2. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

### Тестирование.

1. Что такое фитнес? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).- это...
2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта – это..
  - А) аэробика
  - Б) черлидинг
  - В) акробатика
3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...
  - А) стретчинг
  - Б) черлидинг
  - В) танец
4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?
  - А) Американцем К.Купером
  - Б) Германцем В. Штраузером
  - В) Бельгийцем П. Отле
5. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..
  - А) марши
  - Б) станты
  - В) базовые шаги
6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.
  - А) Cross
  - Б) Slide
  - В) Twist Jump
7. Дайте определение кроссфиту.
8. Назовите известные вам акробатические элементы
9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...
  - А) переворот в сторону (колесо)
  - Б) станты
  - В) рондат
10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..
  - А) база
  - Б) пирамида
  - В) стант
11. Гигиена – это наука:
  - а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
  - б) о профилактике болезней;
  - в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.
12. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

13. Основоположник гигиены как науки:

- а) А.П. Доброславин;
- б) Н.А. Семашко;
- в) А.Н. Сысин.

14. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

- а) 18-20 %;
- б) 47-50 %;
- в) 8-10%.

15. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

- а) холера;
- б) туберкулёз;
- в) ботулизм.

16. Значение углеводов в питании:

- а) источник энергии;
- б) источник провитамина С;
- в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

17. Полное истощение запасов витаминов в организме:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз.

18. Напишите нормы КБЖУ для питания с поддержанием веса при активных занятиях спортом для девушек/юношей.

19. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

- а) основной группе;
- б) подготовительной группе;
- в) специальной группе.

20. Закаливание – это...

- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
- б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
- в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

21. Личная гигиена – это...

- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- б) наука о профилактике болезней;
- в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

22. Принципы закаливания:

- а) систематичность;
- б) массовость;

в) тренированность;

г) систематичность.

23. Дайте определение понятиям: «Утомление», «Восстановление»

24. Какие средства восстановления вы знаете?

25. Выделите основной принцип профилактики травматизма в спорте