

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ
УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО
решением методического
совета МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
(протокол от 01.09.26 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУДО
Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
от 01.09.26 № 19



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
кружка «Фитнес Про»**

уровень программы - разноуровневый
адресат - 10 – 18 лет
срок реализации - 2 года

Разработчики:
Веретинская Вера Вадимовна,
педагог дополнительного образования

г. Горловка, 2026 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Образовательная организация, реализующая программу	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА «ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ» Адрес: 284626, Донецкая Народная Республика, г.о. Горловка, г. Горловка, ул. Гагарина, д. 48
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Фитнес Про»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Публичное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Фитнес Про»
ФИО, должность разработчика программы	Веретинская Вера Вадимовна, педагог дополнительного образования
Где, когда и кем утвержден предыдущий вариант программы	Программа рассмотрена на заседании методического совета МБУДО Г. ГОРЛОВКИ «ЦТКЭ», Протокол №1 от 20.08.2024г., утверждена приказом директора от 27.08.2024 №73
Информация о наличии рецензии	Рецензент: Ласточкина Е.В., методист МБУДО Г. О. ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
Ссылка на программу	https://gorlovka-ctke.ru/
Педагогические работники, реализующие программу	Веретинская Вера Вадимовна, педагог дополнительного образования, стаж работы 5 лет
Сведения о программе:	
Аннотация	Основное содержание Программы состоит в том, что в процессе занятий оздоровительной гимнастикой и фитнесом формируется положительная мотивация к здоровому и физически активному образу жизни, что способствует большей оптимизации их физического состояния. Оптимизация физического состояния обучающихся процесс достижения уровня физического состояния, обеспечивающего успешное освоение учебного материала и разностороннюю физическую подготовку без перегрузки организма. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.
Уровень усвоения программы	Разноуровневый: 1 год обучения – стартовый; 2 год обучения - базовый
Возраст обучающихся	10-18 лет
Срок реализации программы	2 года
Формы занятий	Индивидуальная, групповая и фронтальная
Количество часов в год	1 год обучения – 216 2 год обучения – 216

Предполагаемая форма обучения по программе	Очная форма обучения. Данная программа может быть реализована при необходимости (по приказу директора МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ») с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения по всем разделам. Определённый объём практического материала представлен в виде упражнений, викторин и тестов на https://learningapps https://joyteka.com/ и https://onlinetestpad.com . Также часть занятий может быть проведена в формате видеоконференций с использованием возможностей сервисов Yandex телемост, Сферум и др.
--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие детского фитнеса в современной России - это не просто модная тенденция, а стратегическая задача государственной важности. Она интегрирована в национальные проекты и рассматривается как ключевой инструмент для достижения долгосрочных целей страны: от улучшения демографии до воспитания здорового и активного поколения. Главная цель - укрепление здоровья подрастающих поколений и увеличение продолжительности жизни. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта подчеркнул, что здоровье детей является «залогом достижения поставленных нами долгосрочных целей развития России». Ключевые ориентиры впечатляют: доля детей, систематически занимающихся спортом, уже превысила 93%, а к 2030 году этот показатель должен достичь 90% (по данным вице-премьера Дмитрия Чернышенко, на момент заявления он составлял 88,5%).

Политика в этой сфере опирается на солидную нормативно-правовую базу и проекты:

- Федеральный закон № 139-ФЗ (от 12.06.2024): Законодательно закрепил создание «Центров раннего физического развития детей». Их цель - не только укрепление здоровья, но и выявление одаренных детей, начиная с двухлетнего возраста.
- Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года: Определяет основные направления и целевые показатели.
- Национальные проекты: Мероприятия реализуются в рамках нацпроектов «Демография» (федпроект «Спорт — норма жизни») и «Молодёжь и дети». Государство активно создает условия для занятий фитнесом, делая их максимально доступными:
- Развитие инфраструктуры: в рамках федпроекта «Бизнес-спринт» строятся «умные» спортплощадки и модульные залы шаговой доступности. До 2030 года их число должно достигнуть 1,5 тыс., причем не менее 50% объектов создается с привлечением частных инвестиций.
- Снижение финансовой нагрузки: Отменены стартовые взносы для детей на всероссийских и межрегиональных соревнованиях. Приоритет отдается бесплатным секциям.

Важнейший акцент делается на том, чтобы занятия были интересными и привлекательными для самих детей. Президент отметил: «занятия спортом должны быть не только достаточными по объёму и полезными для здоровья, но и по-настоящему интересными». Именно детский фитнес с его разнообразием направлений (аэробика, черлидинг, ритмика, танцы) идеально отвечает этой задаче, формируя устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Таким образом, детский фитнес в современной политике РФ - это инструмент достижения национальных целей, где гармонично сочетаются забота о здоровье, создание доступной инфраструктуры и воспитание у детей

В связи с новыми требованиями возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы кружков для учащихся учреждений дополнительного образования.

Программа по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности комплексная, по целям обучения познавательная, разработана на основе изучения и анализа программ, методических и практических разработок по физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Фитнес Про» (далее по тексту – Программа) является Программой **физкультурно-спортивной направленности**.

По уровню дифференциации Программа – **разноуровневая**, составлена из нескольких самостоятельных целостных блоков.

Программа первого года обучения относится к стартовому уровню. Обучающиеся знакомятся и отрабатывают упражнения различных видов спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на различные дистанции, эстафеты, кроссы), спортивные игры.

Программа второго года обучения - к базовому уровню образования обучающиеся расширяют и углубляют знания и умения: отрабатывают силовые упражнения с отягощениями (собственный вес, гантели, резина); развивают скоростно-силовые качества, переходят от общеукрепляющей растяжки к целевой; увеличивается дистанция и время непрерывной кардио-нагрузки; изучают: основы питания, гигиену тренировок и восстановления; более углублённо ведут самоконтроль и изучают тактические элементы, применяя командное взаимодействие.

Образовательный процесс данной Программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Российская Федерация. Конституция. Конституция Российской Федерации [в редакции Законов Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6 ФКЗ, от 30.12.2008 № 7 – ФКЗ, от 05.02.2014 № 2- ФКЗ, от 21.07.2014 № 11 – ФКЗ, от 14.03.2020 № 1 – ФКЗ]
- Российская Федерация. Закон. О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики: Федер. Конст. закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ [одобрен Государственной Думой 03.10.2022 года. Одобрен Советом Федерации 04.10.2022 года.
- Российская Федерация. Федеральный Закон. Об образовании в Российской Федерации: Федер. Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 года [принят Гос. Думой 21.11.2012 года]
- Донецкая Народная Республика. Закон. Об образовании в Донецкой Народной Республике: Закон ДНР [принят постановлением народного совета 05.10.2023]
- Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г Распор. Правит. РФ от 31.03.2022 № 678-р
- Донецкая народная Республика. Распоряжение Правительства Донецкой Народной Республики Об утверждении плана работы и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2023-2024 годы) в Донецкой Народной Республике [принят постановлением народного совета 03.08.2023г. № 60-РЗ]
- Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития. Пост. Правит. РФ от 17.11.2015 № 1239.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.09.2020 № 28.

- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания Пост. Глав. Гос. санит. врача РФ от 28.01.2021 № 2.
- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Мин. просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 [зарегистрировано в Минюсте РФ 6 декабря 2019г.Регистрационный N 56722]
- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07 2022г. №629: [зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022 г.]
- Российская Федерация. Федеральная рабочая программа воспитания [утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»]
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы: Письмо МОН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. О примерных требованиях. к программам дополнительного образования детей Письмо МОН РФ Деп. мол. полит. восп. и соц. защит. детей от 11.12.2006 № 06-1844.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по внедрению системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Письмо МОН РФ от 29.12.2022 № АБ-3915/06.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей) Письмо МОН РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- Российская Федерация. ГОСТ Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии ГОСТ Р 7.0.108—2022 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению: утвержден и введен в действие Приказом Федер. агентства по техн. регулированию и метрологии от 12.05.2022 г. № 284-ст: введен впервые: ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 191 «Научно-техническая информация, библиотечное и издательское дело».
- Устав МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ГОРЛОВКИ «ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ», Приказ УО от 15.11.2021 №486.

Государственные и ведомственные нормативные документы, согласно которым составлена Программа размещены на официальном сайте МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ по ссылке: <https://gorlovka-ctke.ru/lawp/>

Актуальность Программы. Фитнес - это оздоровительная гимнастика, взаимодополняемая система специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов, которые способствуют функционированию всех систем организма с

максимальной эффективностью при физических нагрузках. Клубок «Фитнес Про» - это сбалансированные занятия для укрепления здоровья и развития физической формы. Программа содержит четыре ключевых направления:

1. ОФП: базовые упражнения для силы, выносливости, координации и правильной техники движений.

2. Кардиотренинг: нагрузки для укрепления сердца и лёгких, повышения выносливости и контроля веса (ходьба, бег, прыжки, интервальные блоки и др.).

3. Растяжка: развитие гибкости, подвижности суставов и профилактика травм, а также снятие мышечного напряжения.

4. ЗОЖ: просветительские блоки о питании, режиме дня, самоконтроле и формировании полезных привычек.

Программа рекомендована для обучающихся с разным уровнем подготовки: занятия адаптируются под индивидуальные возможности, уделяя акцент на безопасность и устойчивый прогресс, а групповые занятия добавляют мотивации и поддержки.

Новизна Программы состоит в том, что в процессе занятий оздоровительной гимнастикой и фитнесом у обучающихся увеличивается потребность в общении, формируется положительная мотивация к здоровому и физически активному образу жизни, что способствует большей оптимизации их физического состояния. Оптимизация физического состояния обучающихся - процесс достижения уровня физического состояния, обеспечивающего успешное освоение учебного материала и разностороннюю физическую подготовку без перегрузки организма. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Отличительная особенность заключается в том, что на занятиях используется игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в комплексном подходе к здоровью. Сочетание ОФП, кардионагрузок, растяжки и просветительской работы по ЗОЖ даёт сбалансированное развитие тела и формирование здоровых привычек. Регулярные занятия укрепляют иммунитет, улучшают работу сердца и сосудов, снижают уровень стресса и риск развития хронических болезней, что приводит к улучшению самочувствия и продуктивности. Физическая активность повышает уровень энергии, улучшает настроение за счёт выработки эндорфинов, помогает лучше справляться со стрессом и концентрироваться. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, что способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Занятия в группе создают поддерживающую атмосферу, мотивируют не пропускать тренировки, помогают заводить новые знакомства и учиться работать в команде, дети успешно социализируются и приобретают командный дух.

Цель программы: создание необходимых условий для формирования устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, бережного отношения к собственному здоровью. Овладение высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости для дальнейшей социализации и адаптации воспитанников к современным требованиям и условиям жизни общества и формирование устойчивых мотивов и потребностей.

Цель программы стартового уровня – укрепление здоровья, формирование базовых двигательных навыков и физических качеств, создание положительного отношения к движению и здоровому образу жизни.

Цель программы базового уровня - системное развитие физических качеств и формирование устойчивых двигательных навыков на основе углублённой общей

физической подготовки, освоение базовых техник видов спорта и принципов самоконтроля для поддержания здорового образа жизни.

Задачи:

Стартовый уровень:

Обучающие:

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта, совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Базовый уровень:

Обучающие:

- освоение правильной техники выполнения упражнений в оздоровительной гимнастике и фитнес-комплексах (контроль положения корпуса, таза и стоп, безопасная амплитуда движений, дыхание в ритме нагрузки);
- формирование навыков построения персональной тренировки по блокам: разминка - основная часть - заминка, с подбором упражнений под индивидуальные возможности и цели;
- закрепление знаний в способах дозирования кардионагрузки, чтобы удерживать интенсивность в безопасном диапазоне;
- обучение принципам прогрессии в растяжке (постепенное увеличение амплитуды без болевых ощущений, сочетание динамических и статических техник, учёт фаз восстановления), а также распознаванию сигналов тела о перенапряжении;
- усвоение правил безопасного выполнения упражнений ОФП без инвентаря (приседания, выпады, планки, отжимания от опоры) с коррекцией типичных ошибок (прогиб в пояснице, заваливание коленей, округление спины).

Развивающие:

- целенаправленное наращивание выносливости за счёт увеличения продолжительности и плотности кардио-сеансов (непрерывный бег/ходьба, интервалы, круговые циклы) с контролем пульса и темпа;
- развитие силы и силовой выносливости через усложнение упражнений ОФП (увеличение количества повторений и подходов, изменение угла опоры, добавление изометрических удержаний, работа в многосуставных движениях);
- повышение гибкости и подвижности суставов за счёт комбинированных блоков растяжки (динамическая разминка + статические удержания + элементы миофасциального расслабления с минимальным инвентарём - коврик, лента);

- совершенствование координации и контроля тела через усложнённые варианты оздоровительных комплексов: асимметричные движения, смена темпа и ритма, упражнения на баланс, комбинации из 3-4 элементов подряд.

Воспитательные:

- воспитание ответственности за безопасность: самооценка состояния перед тренировкой, распознавание признаков переутомления и дискомфорта, соблюдение правил выполнения упражнений и техники дыхания;
- формирование осознанного отношения к ЗОЖ: планирование режима дня с учётом тренировок, понимание связи питания и восстановления с работоспособностью, профилактика вредных привычек и их влияния на сердечно-сосудистую систему и восстановление.

Адресат Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Фитнес Про» рассчитана на учащихся 10 - 18 лет.

Срок реализации данной программы - 2 года.

Время обучения в каждом году: 1-й год (стартовый уровень) - 216 часов в год, 6 часов в неделю; 2-й год (базовый уровень) - 216 часов в год, 6 часов в неделю. Занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа или три раза в неделю по 2 часа.

Минимальный состав группы: в группе стартового уровня подготовки (1-й год обучения) - 15 человек; в группе базового уровня (2-й год обучения) - 12 человек.

Условия набора: принимаются все желающие дети. Прием учащихся в учреждение осуществляется на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей) ребёнка, не достигшего 14-летнего возраста;
- письменного заявления ребёнка, достигшего 14-летнего возраста;
- предъявления копии свидетельства о рождении (паспорта ребёнка с 14 лет);
- согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных ребёнка;
- согласия ребёнка, достигшего 14-летнего возраста на обработку персональных данных.

Для зачисления обучающихся в кружок необходимо предоставить справку медицинского учреждения об отсутствии у них противопоказаний для занятий в указанных кружках.

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, постепенности, доступности, систематичности, целостности, связи теории с практикой. Разделы учебного плана могут изучаться не в том порядке, в котором они предложены, а чередоваться в зависимости от конкретных условий работы кружка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

Мотивационно-ценностный: устойчивая потребность в регулярных занятиях, ориентация на здоровье как ценность, стремление к личным достижениям.

Когнитивный: понимание принципов дозирования нагрузки и связи режима/питания с результатами; навык рефлексии самочувствия и прогресса.

Операциональный: самостоятельное построение и выполнение тренировки (разминка-основная часть-заминка), ведение дневника самоконтроля.

Эмоционально-волевой: адекватная самооценка возможностей, волевые усилия при нагрузках, позитивное отношение к тренировочному процессу.

Метапредметные результаты.

Регулятивные: постановка целей и планирование нагрузки на неделю, контроль техники и интенсивности, корректировка плана по самочувствию.

Познавательные: анализ источников о ЗОЖ, сравнение результатов в динамике, применение знаний о пульсовых зонах и прогрессии нагрузки.

Коммуникативные: взаимодействие в группе (страховка, взаимоконтроль), корректная обратная связь, выполнение и передача инструкций тренера.

Предметные результаты.

Знать: технику безопасности при ОФП, кардио при растяжке; основные мышечные группы и их работу в упражнениях; пульсовые зоны и способы контроля нагрузки; структуру оздоровительной тренировки и правила восстановления; признаки переутомления и профилактику травм.

Уметь: выполнять 8-10 упражнений ОФП (3 подхода) с правильной техникой; держать целевую пульсовую зону 15-25 минут в кардиосессии; делать комплекс растяжки (динамические и статические элементы) на все группы мышц; самостоятельно проводить разминку и заминку (10-15 минут); измерять пульс и определять интенсивность нагрузки; вести дневник тренировок и корректировать упражнения под свои цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (стартовый уровень Программы)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы	4	8	12	
2.	Вводное занятие	2	-	2	Устный опрос
3.	Основы знаний	30	-	30	Устный опрос
4.	Кардиотренинг	10	30	40	Контрольные упражнения
5.	ОФП	20	40	60	Практические задания
6.	Растяжка	20	40	60	Наблюдение и экспертная оценка
7.	Диагностика овладения программой	-	10	10	Сдача контрольных нормативов, тесты
8.	Итоговое занятие	-	2	2	Игровые задания
	Итого:	86	130	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Комплектование группы (12 часов).

Теоретические занятия (4 часа): Разработка мероприятий по набору детей.

Практические занятия (8 часов): Набор детей в кружок. Родительские собрания. Организационные сборы.

2. Вводное занятие (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Ознакомление с программой дополнительного образования кружка «Фитнес Про» (1-й год обучения). Требования и допуск к занятиям.

Формы контроля: устный опрос.

3. Основы знаний (30 часов).

Теоретические занятия (30 часов): Правила безопасности при проведении занятий. Гигиенические знания и навыки. Спортивные травмы и способы их предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи. Строение тела. Правильное питание. Режим дня. Основы здорового образа жизни. Влияние физической активности на здоровье человека.

Формы контроля: устный опрос.

4. Кардиотренинг (40 часов).

Теоретические занятия (10 часов): Физиология аэробной нагрузки. Принципы построения кардиотренинга - методы нагрузки (непрерывный, интервальный, круговой), прогрессия по объёму и интенсивности. Кардио, как начало тренировки с элементами динамической растяжки. Подача вербальных и визуальных команд. Техника безопасности и правила выполнения упражнений.

Практические занятия (30 часов): Динамическая растяжка. Круговой кардио-блок разной нагрузки (непрерывный, интервальный, высокоударный, ритмический). Кардио-блок для ограниченного пространства на месте. Музыкальный размер. Подача вербальных и визуальных команд. Базовые шаги классической аэробики.

Формы контроля: контрольные упражнения.

5. ОФП (60 часов).

Теоретические занятия (20 часов): Важность и преимущества общей физической подготовки. Основы силовых упражнений. Техника безопасности и правила выполнения упражнений. Важность и правила структуры занятия (разминка, основная часть, заминка).

Практические занятия (40 часов): Силовые упражнения: упражнения для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для рук и верхнего плечевого пояса; упражнения на пресс; упражнения для мышц спины и ягодиц. Базовые силовые упражнения с собственным весом.

Формы контроля: практические задания.

6. Растяжка (60 часов).

Теоретические занятия (20 часов): Организация занятий по стретчингу. Влияние растяжки на организм. Виды растяжки. Методика развития гибкости. Техника безопасности и правила выполнения упражнений. Растяжка как заминка на тренировке.

Практические занятия (40 часов): Базовая растяжка всех групп мышц. Удержание позы на растягивание 8- 30 секунд, с плавным переходом из одной позы в другую. Элементы Йоги.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка.

7. Диагностика овладения программой (10 часов).

Практические занятия (10 часов): Мониторинг уровня знаний, умений и навыков обучающихся. Вопросники.

Формы контроля: сдача контрольных нормативов, тесты.

8. Итоговое занятие (2 часа).

Практические занятия (2 часа): Подведение итогов за учебный год.

Формы контроля: игровые задания.

Прогнозируемый результат

В конце первого года обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения и принципы оздоровительной тренировки;
- особенности содержания современных направлений фитнеса;
- название и способ применения оборудования для фитнес-занятий;
- основы классической аэробики, интервальной тренировки и стретчинга

В конце первого года обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
(базовый уровень Программы)**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Устный опрос
2.	Основы знаний	30	-	30	Тесты, викторины
3.	Кардиотренинг	10	30	40	Контрольные упражнения
4.	ОФП	10	60	70	Практические задания
5.	Растяжка	10	50	60	Наблюдение и экспертная оценка
6.	Диагностика овладения программой	-	12	12	Сдача контрольных нормативов, тесты
7.	Итоговое занятие	-	2	2	Игровые задания
	Итого:	62	154	216	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы «Оздоровительная гимнастика»

1. Вводное занятие (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Ознакомление с программой дополнительного образования кружка «Фитнес Про» (2-й год обучения). Требования и допуск к занятиям.

Формы контроля: устный опрос.

2. Основы знаний (30 часов).

Теоретические занятия (30 часов): Общие требования безопасности при проведении занятий. Спортивные травмы и способы их предупреждения. Гигиенические знания и навыки. Строение тела (названия мышц) Знания о работе конкретных мышц задействованных в определенных блоках тренировки. Правильное питание. Режим дня. Основы здорового образа жизни.

Формы контроля: тесты, викторины.

3. Кардиотренинг (40 часов).

Теоретические занятия (10 часов): Физиология аэробной нагрузки. Принципы построения кардиотренинга - методы нагрузки (непрерывный, интервальный, круговой), прогрессия по объёму и интенсивности. Кардио, как начало тренировки с элементами динамической растяжки. Подача вербальных и визуальных команд. Техника безопасности и правила выполнения упражнений.

Практические занятия (30 часов): Динамическая растяжка. Круговой кардио-блок разной нагрузки (непрерывный, интервальный, высокоударный, ритмически). Кардио-блок для ограниченного пространства на месте. Музыкальный размер. Подача вербальных и визуальных команд. Базовые шаги классической аэробики. Аэробные упражнения под музыку с многократным повторением движений и с переходами от одних движений к другим.

Формы контроля: контрольные упражнения.

4. ОФП (70 часов).

Теоретические занятия (10 часов): Проверка теоретических знаний по общей физической подготовке. Базовые акробатические элементы. Техника безопасности и правила выполнения упражнений.

Практические занятия (60 часов):

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;
- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса;
- упражнения на пресс;
- упражнения для мышц спины и ягодиц;
- базовые акробатические элементы
- базовые силовые упражнения на всю группу мышц с небольшим утяжелением.

Формы контроля: практические задания.

5. Растяжка (60 часов).

Теоретические занятия (10 часов): Организация занятий по стретчингу. Влияние растяжки на организм. Методика развития гибкости. Техника безопасности и правила выполнения упражнений.

Практические занятия (50 часов): Базовая растяжка всех групп мышц. Удержание позы на растягивание 8- 60 секунд, с плавным переходом из одной позы в другую. Элементы Йоги.

Формы контроля: наблюдение и экспертная оценка.

6. Диагностика овладения Программой (12 часов).

Практические занятия (12 часов): Мониторинг уровня знаний, умений и навыков обучающихся. Вопросы.

Формы контроля: сдача контрольных нормативов, тесты.

7. Итоговое занятие (2 часа).

Практические занятия (2 часа): Подведение итогов за учебный год.

Формы контроля: игровые задания.

Прогнозируемый результат

В конце второго года обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений ОФП, кардио и растяжки;
- основные мышечные группы и их участие в выполняемых упражнениях;
- пульсовые зоны и методы контроля интенсивности кардионагрузки (по ЧСС, шкала воспринимаемой нагрузки);
- принципы построения оздоровительной тренировки: разминка - основная часть - заминка;
- основные правила сбалансированного питания, режима дня и восстановления после нагрузок;
- признаки переутомления, перенапряжения и типичных травм (ушибы, растяжения), правила их профилактики.

В конце второго года обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения ОФП с правильной техникой (приседания, выпады, отжимания от опоры, планки, упражнения на корпус) - не менее 8-10 упражнений, 3 подхода с заданным количеством повторений;
- проводить кардио-сессию в целевой пульсовой зоне непрерывно 15-25 минут (в зависимости от возраста и уровня подготовки);
- выполнять комплекс растяжки на все основные группы мышц (статические удержания 20-40 секунд, динамические элементы) с контролем амплитуды и дыхания;
- самостоятельно проводить разминку и заминку (10-15 минут каждая) из 8-12 упражнений;
- измерять и оценивать пульс до, во время и после нагрузки, определять зону интенсивности;
- вести дневник тренировок и самоконтроля с фиксацией объема нагрузки, пульса и самочувствия;
- подбирать и корректировать упражнения под индивидуальные цели (общее укрепление, развитие выносливости, улучшение гибкости).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс-группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение стойка для музыкального оборудования	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры (140x58x10) см
Гантели	К	Вес 0, 90 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 35 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 80 кг пары
Гантели	К	Вес 2, 70 кг пары
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 55 см.
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч плоский	К	80 см
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для обучающихся или исходя из возможностей школы/МБУДО.

Формы контроля и аттестации.

Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на педагогическом анализе результатов успеваемости и качества комплексного усвоения программы обучающимися, при помощи анкетирования, тестирования, контрольных зачетов с элементами тьюторинга (обучение, консультирование, наставничество).

Виды контроля:

- начальный или входной контроль (в начале учебного процесса): тестирование по общефизической подготовке, позволяющее выявить уровень подготовленности и физической возможности ребят;
- текущий контроль (в течение всего учебного процесса): проводится с целью выявления детей, отстающих и опережающих обучение, с последующей коррекцией и подбором наиболее эффективных методов и средств обучения; представлен в форме контрольного задания или самостоятельной работы;
- итоговый контроль (в конце учебного года) проводится на итоговом занятии.

Итогами реализации Программы является участие обучающихся в показательных выступлениях, мастер-классах, творческих отчетах.

Основные методы, используемые в учебном процессе.

Программа предусматривает формы и методы работы.

1. Словесные методы:

- Рассказ;
- Беседа;
- Дискуссия;
- Голосовые сигналы (счет, подсказки).

2. Наглядные методы:

- Визуальные сигналы (визуальный счет, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

3. Практические методы:

- Элементы фитнес-аэробики;
- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости;
- Игры.

Формы организации деятельности:

- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная;
- Групповое занятие.

Методы занятий могут быть следующими:

- Интервальные занятия, где чередуются работа и отдых;
- Непрерывные занятия, где упражнения выполняются одно за другим, отдых после всех выполненных упражнений.

Применяются разнообразные средства обучения: технические средства обучения, спортивное снаряжение и оборудование и т.д.

Структура учебного занятия. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части: сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Такие упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные педагогические технологии, применяемые на занятиях кружка «Спортивный туризм»:

- *Технология сотрудничества.* Учитель и ученик действуют вместе, являются партнёрами и сотоварищами.
- *Технология дифференцированного обучения.* Учитываются разные параметры: возраст, пол, область интересов, уровень подготовки и здоровья.
- *Игровая технология.* Используются физические игры (подвижные и спортивные, туристические полосы препятствий, эстафеты), интеллектуальные (викторины, деловые игры) и смешанные (интеллектуальные и физические) - сюжетно-ролевые занятия.
- *Технология проблемного обучения.* Применяется при разработке маршрутов однодневных походов, организации и проведении судейства этапов дистанции, разработке условий проведения соревнований.
- *Физкультурно-оздоровительные технологии.* Направлены на физическое развитие учащихся: формирование правильной осанки, первая доврачебная помощь, самоконтроль, развитие двигательных качеств.
- *Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности.* Включает соблюдение правил техники безопасности на занятиях, исправность инвентаря.
- *Здоровьесберегающие образовательные технологии.* Обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья, правильном распределении нагрузки.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы обеспечивается одним педагогом, имеющими:

- высшее образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования при условии его соответствия дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, реализуемыми МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ» и получившие, при необходимости, после трудоустройства дополнительное профессиональное образование педагогической направленности;
- не имеющие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- не имеющие заболеваний, предусмотренных перечнем, утверждаемым федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области здравоохранения;

- прошедшие инструктажи по охране труда и противопожарной безопасности.

Методическое обеспечение программы

Данная Программа обеспечена методическими материалами:

1. Методические виды продукции:

- Жердева Л., Ростовцева М.Ю. «Стретчинг как часть фитнес-тренировки и его эффективность».

- Кузьмина Н.А., Ростовцева М.Ю. «Развитие качества выносливости у спортсменов 12-14 лет средствами спортивной аэробики».

2. Рекомендации по проведению практических работ:

- Фитнес-аэробика-2013: материалы Международной научной интернет-конференции 1-12 декабря 2013 года. - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». - 95 с.

- Е.В.Коваленко «Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работы) часть № 1» г. Горловка-2013 г.

- Е.В.Коваленко «Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работы) часть № 2» г. Горловка-2013 г.

3. Дидактический и лекционный материал:

- Ламкова О.И. «250 подвижных игр и эстафет для школьников»/О.И.Ламкова, С.В.Доросеева.- Х.: Рассвет, 2005. - 128 с.

- Мирончук Б.А. «Гимнастика для всех»/Б.А. Мирончук.- Славянск: Печатный двор, 2003. - 112 с.

- Лыков В.М. «До вызова «Скорой»/В.М. Лыков.- М.: Знание, 1986. - 48 с.

Для достижения доступности изучаемого материала используются такие виды дидактических материалов

1. Дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, тесты).

2. Схематический (таблицы, схемы, рисунки).

3. Картинно-динамический (презентации, слайды, диафильмы, фотоматериалы).

ЛИТЕРАТУРА

НАУЧНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: спорт Академ Пресс, 2002. -304 с.

2. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? (полемиические заметки) Ю.К. Гавердовский; Рос. Гос. акад. физ. культуры/Теория и практика физической культуры/, 2001. - № 9, - 52-58 с.

3. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике/В.Е. Горохова/ Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5 - 22 с.

4. Спортивная гимнастика: Энциклопедия/сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. - М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378 с.

5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. т. II Частные методики.- М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.

6. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): программа курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. учеб. -метод. советом РГУФКСиТ/сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма.- М.: 2009. - 12 с.: табл. - Библиогр.: с. 12 (6 назв.). - 12.24.

7. Макарова Е.В. Психомоторная адаптация детей 9 - 10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий «биоэкономической гимнастикой»: автореф, дис. канд. пед. наук/Е.В. Макарова; Куб ГАФК,- Краснодар, 2002.- 24 с.

8. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время/Э.Б. Миллер,

К. Блэкмен.- М.: 6 Гранд, 2000. - 229 с.

9. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ./Под ред. А.А. Гужаловского.- М.: «Физкультура и спорт», 1986.

10. Программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/составители: Слущер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В.- М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Из-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. - 124 с.
2. Классическая аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. Зап. ин-т управления - филиал РАН ХИГС. - Казань: Изд-во «Бук», 2017. - 102 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.пособие/Е. С. Крючек. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
4. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе//«Спорт в школе», 2009. - № 19. URL: http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901906 (13.08.2020).
5. Цацулин П.В. «Растяжка расслаблением». - М.: АСТ, Астрель, 2008. - 56 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей-основа жизненного успеха. - М., 1989.
2. Лободина С. Как развить способности ребенка. - СПб.: Питер Паблишинг, 1997.-320с.
3. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления у детей: популярное пособие для детей и родителей/А.Э. Симановский. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 192 с.
4. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьников: популярное пособие для родителей и педагогов/Л.Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, 2006. - 240 с.
5. Тесты для взрослых и детей: Сб./Сост. Л. Джонсон, М. Дефер. - М.: ГИТИС, 1994.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБОЗРЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

- school-collection.edu.ru — теория, анимации, видеоуроки и тесты (пульсовые зоны, принципы тренировки). <https://togirro.ru/activity/nauchno-metodicheskaya-deyatelnost/metodicheskaya/fizicheskaya-kultura-i-osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2022-2023/metodicheskie-materialy-fizicheskaya-kultura/informatsionnye-resursy-po-predmetu-fizicheskaya-kultura.php?ysclid=mu35ak1g2l183858571>
- fk12.ru/mediateka/books — электронные учебники и методички по физкультуре и ЗОЖ. <https://fk12.ru/mediateka/books?ysclid=mu35geh02z521000024>
- nsportal.ru (зайди в «Физическая культура») — комплексы упражнений, разборы техники, инструкции по безопасности. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/17/elektronnye-obrazovatelnye-resursy-po-fizicheskoy>
- fizkulturvshkole.ru — подборки упражнений, идеи для уроков и эстафет. <https://oren-impuls.ru/metodist-online/opk/fizra/ps/?ysclid=mu35ks5w37748245615>
- resh.edu.ru — интерактивные задания и тесты для проверки теории. https://fizkult-imc.ru/f/distancionnoe-obuchenie_fizicheskaya-kultura.pdf?ysclid=mu35ppgb3k133776290
- fitstars.by — короткие фитнес-задания и игровые форматы для мотивации. <https://fitstars.by/page/test-lab-1>
- togirro.ru — методические материалы и разработки для педагогов.
- infourok.ru — презентации, конспекты, карточки к урокам.
- fizkult-imc.ru — методические рекомендации и комплексы упражнений.