

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании

УТВЕРЖДАЮ:

педагогического совета

Директор МАУ ДО «ССШ»

МАУ ДО «ССШ»

Ю.Е. Фролова

Протокол №2 от «18» июня 2025 г.

Приказ № 70-Д от «18» июня 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитнес»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Шуплецова А.А.,

тренер-преподаватель

г. Североуральск

2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.2. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы.....	9
1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы	10
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	12
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	21
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	21
2.2.3. Методическое обеспечение программы.....	22
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фитнес» (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «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»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных

программ»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации программ»;

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разноуровневые программы))»;

- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 года» от 31.08.2018г.;

- Устава МАУ ДО «ССШ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни. Такая необходимость отображена в «Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до

2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г».

Со стороны детей среднего школьного возраста и их родителей есть запрос на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МАУ ДО «ССШ».

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у детей среднего школьного возраста. У большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, недостаточное развитие физических качеств.

Занятия фитнесом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана для детей от 12 до 18 лет с разным уровнем физического развития и объединяет в себе строевые и гимнастические упражнения, различные современные направления фитнеса.

Построение программы предусматривает традиционную модель реализации и ее содержание разделено на два раздела: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

Адресат программы: дети от 12 до 18 лет.

Школьный возраст 12-18 с физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются мышечная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового

созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11-16 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес. С возрастом увеличивается масса мышц, каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ аэробики.

Потому очень важно именно в этом возрасте проводить целенаправленную работу по оздоровлению детей средствами физической культуры.

В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 12 до 18 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 20 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

Режим занятий.

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий (таблица 1).

Таблица 1

Начало учебного года	01 сентября. Формирование учебных групп для зачисления в МАУ ДО «ССШ» с 01 сентября по 15 октября текущего учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 39 недель для учащихся, которые обучаются по

	учебному плану в МАУ ДО «ССШ». Окончание 31 мая учебного года
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным Днем
Праздничные дни	1-7 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства. Возможны переносы занятий на другую дату
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Перерыв 10 минут.
Летние каникулы	с 01 июня по 31 августа текущего учебного года

Общее количество часов в неделю – 4 часа;

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроением на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Объем общеразвивающей программы: рассчитывается из расчета 4 часа в неделю, в год 156 часов. Общий объем программы 156 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (39 недель).

Особенности организации образовательного процесса.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 1 учебного года. Содержание программы разбито на темы и представлено в учебно-тематическом плане.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Виды занятий: определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и условий занятий. Используются: учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, закрепление и совершенствование движений, игровое, контрольное.

Формы подведения результатов: участие в показательных выступлениях, мастер-класс, тестирование, опрос, наблюдение, открытое занятие.

1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование физической культуры детей 12-18 лет через приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать важные двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному физическому развитию.
- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений.
- знакомить с техникой безопасности учебно-тренировочного процесса, видами фитнеса.
- углублять знания о физической культуре и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые во всех сферах жизнедеятельности: силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;

- способствовать формированию правильной осанки;

- развивать мотивацию к занятиям фитнесом.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, решительность, целеустремленность, терпение, смелость;

- формировать потребность к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;

- способствовать социализации обучающихся в условиях нового коллектива.

1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- будут уметь правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики и гимнастики;

- будут знать технику безопасности учебно-тренировочного процесса.

- познакомятся с основными понятиями и направлениями фитнеса, и умеют применять их на практике;

- будут владеть широким кругом двигательных умений и навыков.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- будут уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка		13	2	15	
1.	Введение в программу	1		1	Беседа
2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	3		3	Беседа, наблюдение
3.	История фитнеса. Фитнес в России и Свердловской области	1		1	Беседа
4.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
6.	Основные правила построения правильного питания.	5		5	Беседа
Практическая подготовка		8	133	141	
2.	Общая физическая подготовка	4	98	102	
2.1.	Строевая подготовка	1	20	21	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	1	35	36	
2.3.	Упражнения на координацию и равновесие	1	29	30	
2.4.	Подвижные и спортивные Игры	1	14	15	Игры, беседы
3.	Специальная физическая подготовка	4	35	39	
3.1.	Элементы акробатики	1	9	10	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
3.2.	Кардио фитнес	1	9	10	
3.3.	Система Пилатес	1	9	10	
3.4.	Хатха йога	1	8	9	
Итого часов		21	135	156	

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной

работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1. Введение в программу.

Теория: Организация обучения. Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях.

2. Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима. Составление и обсуждение режима дня.

3. История фитнеса. Фитнес в России и Свердловской области.

Теория: История развития фитнеса на международной арене, в России и Свердловской области. Достижения спортсменов Свердловской области.

4. Гигиена и режим дня.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

5. Самоконтроль. Спортивный дневник.

Теория: Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений. Основные правила ведения спортивного дневника.

6. Основные правила фитнеса.

Теория: Основные правила фитнеса. Требования к внешнему виду, одежде и обуви на тренировках. Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка

2.1. Строевая подготовка.

Теория: Понятия строй, колона, шеренга. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения беговых упражнений. Правила гигиены и безопасности.

Практика: Выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, перестроение из колонны по одному в колонну по два, повороты направо, налево и кругом на месте.

Обсуждение критериев оценки выполнения общефизических упражнений.

Выполнение беговых упражнений: «челночный» бег, бег «рваным» ритмом, бег приставным шагом, бег крестным шагом. Комбинированные эстафеты с использованием беговых упражнений.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Выполнение команд: «смирно», «вольно», «направо», «налево», «кругом», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой». Построения и перестроения.

Ходьба по кругу, по диагонали, со сменой направления движения.

Ходьба и бег (различные варианты).

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Гимнастические упражнения и их назначение.

Практика: Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на «шведской лестнице». Прыжки и кувырки.

Правила безопасности. Обсуждение критериев оценки выполнения общефизических упражнений. Выполнение гимнастических упражнений. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа, различные приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, беговые упражнения. Различные наклоны вперед, вправо, влево, из положения сидя, выпады, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Игры и конкурсы с использованием общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, выпрыгивания («лягушки»), выпрыгивания («лягушки») на 180, 360 градусов, приседания на одной ноге («пистолетик» с утяжелителями), подъем ног из положения «сидя ноги врозь» с утяжелителями, махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъёма, поднимания ног лёжа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног лёжа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднимание ног, в положении виса. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в вися.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; упражнение «планка», подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе, стойка на руках с опорой ног о стенку. Упражнения для развития выносливости: в качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд (2 и более раз свою соревновательную программу). Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредственно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения для развития быстроты: челночный бег, упражнения с резинкой, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстояние вытянутых рук, дотронуться до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо. Упражнения для развития прыгучести: Различные упражнения со скакалкой: бег с захлёстом, бег с высоким поднимания бедра, прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге, двойные прыжки через скакалку, прыжки в глубоком приседе через скакалку, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль неё. Упражнения для развития гибкости: Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой. Пассивная гибкость: «Бабочка», складка вперёд, живот касается ног, шпагаты на полу, касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, «лягушка», носками коснуться до лба, мост из положения лёжа на спине. Шпагаты со скамейки касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, мост из положения стоя, ноги вместе. Активная гибкость: «Верёвочка», удержание ноги вперёд, в сторону, назад.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с

поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. 12 Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

2.3. Упражнения на координацию и равновесие.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Практика: Обсуждение критериев оценки выполнения упражнений. Выполнение упражнений на координацию. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками. Игры и конкурсы с использованием упражнений на координацию и равновесие.

2.4. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Правила игр и комбинированных эстафет. Правила безопасности.

Практика: Подвижные игры: «Третий лишний», «Нитки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Кошка, мышка, сыр», «Сделай букву К», «А ну-

ка, повтори», «Канатоходцы», «Пол это лава». Спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Элементы акробатики.

Теория: Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Виды и техника выполнения упражнений. Правила безопасности.

Практика: Упражнения на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Повороты: переступанием, скрестный. Прыжки на двух ногах, на одной, «ножницы». Растяжка. Упражнение на выворотность ног «бабочка». Наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Упражнения на укрепление мышц спины «лодочка», «лягушка», «улитка», «складка». Упражнения на гибкость.

3.2. Кардио фитнес

Теория: Виды кардиотренировок.

Практика: Занятия на велотренажере, беговой дорожке, классическая аэробика, степ-аэробика, прыжки со скакалкой, берпи, езда на велосипеде, бег, ходьба, табата, плавание, ZUMBA.

3.3. Система Пилатес

Теория: Пилатес. Оздоровительное значение системы пилатес. Важные принципы пилатеса.

Практика: Упражнения пилатес. Правильное дыхание. Концентрация. Контроль мускулатуры. Централизация. Точность выполнения. Визуализация. Плавность. Изоляция определенной мышцы. Регулярность тренировок.

3.4. Хатха йога

Теория: История хатха йоги. Польза хатха йоги. Техника выполнения упражнений.

Практика: Основные упражнения в хатха-йоге: асаны (позы), дыхательные практики и упражнения на концентрацию внимания (медитации).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ССШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Начало занятий с 1 сентября, окончание - 31 мая учебного года. Количество учебных недель в году – 39.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Количество занятий в неделю - 4.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, оборудованных зеркалами и хореографическим станком с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	3
Гимнастическая стенка	3
Гимнастические палки	15
Свисток	2
Мат гимнастический	20
Музыкальный центр	1
Информационная доска	1
Мел	5
Хореографический станок	1
Зеркало 10х2 м	1
Скакалка	15
Блоки для йоги	30
Балансир	15
Телевизор	1
Гимнастические коврики	15

2.2.2. Кадровое обеспечение

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.09.2024г.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1	1		1				1	

2.2.3. Методическое обеспечение программы

п/п	Название раздела/ темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии.	Формы учебного занятия
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Ноутбук, телевизор, аудиоаппаратура, наглядные плакаты с правилами поведения, презентация «ЗОЖ»	Беседа, демонстрация. Здоровьесберегающие технологии.	Беседа
Практическая подготовка				
2	Общая физическая подготовка	Ноутбук, музыкальный центр, маты для йоги, гантели, тренажеры, эспандеры, обручи, гимнастические палки, зеркала.	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	Аудиоаппаратура, шведская стенка, фитболы, степ платформы, зеркала, балансиры, блоки для йоги.	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие

Перечень учебно-методических материалов:

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.	1
Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.	1

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение года в ССШ проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза о качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. Способами определения результативности реализации программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития предметных результатов. А также методик определения уровня личностных и метапредметных результатов. Диагностика проводится по мере изучения разделов программы на каждом году обучения.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы служат результаты выполнения тестовых заданий, фиксирование личных достижений учащимися.

Тестирование проводится в начале каждого учебного года с целью выявления общего уровня подготовки учащихся и в конце каждого учебного года с целью определения их готовности к освоению курса программы следующего года обучения.

В течение учебного года, по мере изучения разделов программы, тренер-преподаватель методом наблюдения и собеседования с учащимися подводятся предварительные итоги.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал не менее 4 баллов по ОФП и не менее 8 баллов по СФП.

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению со стартовым).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен стартовому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает стартовому).

Нормативы для обучающихся 12-18 лет

№	Упражнение
1	Бег на 30 метров (секунд)
2	или бег на 60 метров (секунд)
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
4	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-вораз)
5	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи - см)
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Нормативы по специальной физической подготовке

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»
	Упор углом ноги врозь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
5. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
6. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика –и потребность, и необходимость.// Народное образование. –2001.-№1.
7. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. –2002. - №1.
8. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
9. Подласый И.П. Педагогический диагноз –средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. –2003. -№5. – С.109-117.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
- 11.Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
- 12.Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997. Физкультура –ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025