


муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом творчества п. Селенгинск»  
муниципального образования «Кабанский район»

Согласована на заседании:  
Методического совета ДТ  
протокол № 2  
от 05.09.2022

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«ДТ п. Селенгинск»  
  
Черниговская Н.М.  
Приказ № 2 от 07.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-технической направленности  
«Фитнес»

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Дученко Евгения Аркадьевна,  
педагог дополнительного образования,

п. Селенгинск, 2022.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Основные характеристики программы:**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес» (далее - Программа)** реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования: средствами физической культуры приобщает подростков к здоровому образу жизни, к пониманию значимости здоровья на будущую жизнь.

**1.2. Актуальность программы** обусловлена потребностями и интересами учащихся в оздоровлении и формировании атлетического телосложения, а так же роста показателей физического развития.

**1.3. Отличительные особенности программы** программа модифицированная, направлена на развитие здоровье - сберегающей компетенции подростков в возрасте от 14 лет. В рамках этой компетенции подростки совершенствуют свои внешние данные, повышает уровень здоровья, физического развития, улучшает различные показатели мышечной деятельности (силу, выносливость, координацию, ловкость, взрывные свойства мышц, силовую выносливость, работоспособность) и опорно-двигательного аппарата в целом (походку, рабочую позу, осанку). Постепенно воспитывается сознательное отношение к своему здоровью, внешнему виду, к образу жизни, к питанию. За основу взята Программа дополнительного образования «Атлетический фитнес», авторы: Золотухин Дмитрий Владимирович, Шапочкина Любовь Федоровна; обобщен опыт с программой «Фитнес для учащихся старших классов, автор Ситникова Анастасия Сергеевна. Программа дополнена накопленным опытом в сфере физической культуры и расширена практическими навыками изученными в ЦДПО «InstructorPRO» по направлению инструктор групповых программ.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы уделяется много внимания развитию предметной компетенции обучающегося, то есть приобретению и усвоению подростками разнообразных знаний по анатомии, физиологии и гигиене, методике физических упражнений, диетологии и валеологии.

**1.5.Цель программы** – совершенствование физического развития и формирование атлетического телосложения подростков в возрасте от 14 лет.

### **1.6.Задачи**

- научить: подростков основам здорового образа жизни,
- научить: теоретическим общемедицинским знаниям по валеологии, физиологии и анатомии человека, туризму, диетологии и спортивной медицине, применительно к себе в данный момент времени. Подросток также учится прислушиваться к своему организму, к его реакции на нагрузки и при необходимости найти адекватное средство помощи (например, вовремя снизить объем нагрузки или ее интенсивности).
- развить: навык ведения дневника тренировок, регулярные (каждые 2 месяца) антропометрическое исследование, самоконтроль за самочувствием, пульсом.
- развить: и улучшить различные показатели мышечной деятельности (силу, выносливость, координацию, ловкость, взрывные свойства мышц, силовую выносливость, работоспособность) и опорно-двигательного аппарата в целом (походку, рабочую позу, осанку).

- сформировать: навык составления самостоятельно разработанных тренировочных программ и понимание физиологической и анатомической значимости каждого упражнения, что способствует умственному развитию подростков, стимулируют их познавательную деятельность в этой и смежных областях человеческих знаний.
- воспитать: сознательное отношение к своему здоровью, внешнему виду, к образу жизни, к питанию.
- валеологические: охрана жизни и здоровье детей, а так же использование жизни берегающих технологий в работе.

**1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа** от 14 до 17 лет. Принцип набора свободный, количество учащихся 14-15 человек.

#### **1.8.Формы занятий:**

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, а так же тестирование.

Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.

Занятия проводятся по группам и индивидуально.

### **2. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** – количество часов на весь период обучения по программе на 1 год (144 часа), продолжительность занятия 45 минут.

**2.2.Срок реализации программы** – 35-36 недель, 9 месяцев, 1 год.

**2.3.Режим занятий:** 2 раза в неделю по 45 минут. 1 год обучения.

### **3. Планируемые результаты**

#### **3.1. Планируемые результаты**

- 1.Исправление осанки и походки;
2. Исправление недостатков телосложения;
3. Уменьшение количества жира в организме;
4. Увеличение умственной и физической работоспособности;
5. Знакомство с анатомо-физиологическими особенностями организма человека в зависимости от возраста и пола, наследственной предрасположенности, питания, образ жизни;
6. Умение определить недостатки физического развития методом антропометрии;
7. Знакомство со стандартами красоты и здоровья.

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны:

- знать: основные принципы создания стройной и атлетичной фигуры, как формировать разнообразных двигательных навыков (координация движения, сила и выносливость мышц); современные стандарты красоты и здоровья; значения правильной осанки для роста, развития, здоровья успехов в труде, обучение, личной жизни в спорте ; значение комплекса неполноценности.

- уметь: технически грамотно и красиво выполнять упражнения, как правильно исправлять недостатки телосложения; построить индивидуальную систему тренировок под современные стандарты красоты и здоровья; проводить тестирование осанки у стенки, давать условную оценку;

### 3.2. Способы и формы проверки результатов

- сформулирована методика и способы проверки ожидаемых результатов посредством контрольных упражнений и тестирования.
- посредством наблюдения для оценки результатов программы на предметном уровне проводится входной, текущий и итоговый контроль.

#### Входной контроль

Цель контроля	Форма оценки	Результативность
Диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников	Устный опрос, собеседование, наблюдение за процессом работы.	Функциональность и качество выполнения упражнений.

#### Текущий контроль

Цель контроля	Форма оценки	Результативность
Диагностика качества усвоения материала.	Собеседование, наблюдение за процессом работы, оценка выполнения упражнений, диагностика результатов обучения и личностного развития ребенка.	Функциональность и качество выполнения упражнений, соревнования в рамках кружкового объединения.

#### Итоговый контроль

Цель контроля	Форма оценки	Результативность
Диагностика имеющихся знаний и умений у воспитанников	Устный опрос, собеседование, наблюдение за процессом работы, диагностика результатов обучения и личностного развития ребенка.	Функциональность и качество выполнения упражнений, стабильное посещение.

**Таблица контрольных упражнений по теме  
«Техника выполнения основных упражнений»**

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Приседания	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
2.	Отжимания - широкий хват - узкий хват	Полное объяснение техники, и его	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)

		правильное выполнение		
3.	Скручивания на пресс	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
4.	Упражнение «criss-cross»	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
5.	Выпады	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
6.	Становая тяга	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
7.	Жим лежа	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
8.	Работа в плоскостях: сагиттальная, фронтальная, горизонтальная	Упражнение в 3 плоскостях	Упражнение в 2 плоскостях	Упражнение в 1 плоскости
9.	Планка	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)

**Таблица контрольных упражнений  
по теме «Степ-аэробика»**

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

### 3.Таблица контрольных упражнений по теме «Стретчинг»

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-6     баллов	1-3 балла
1.	Растяжка мышц, разгибающих	Полное объяснение техники, и его	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение     (Далее И.П.)

	шею.	правильное выполнение		
2.	Растягивание мышц, приводящие, разгибающие руку в плечевом суставе	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
3.	Растягивание трицепса	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
4.	Растягивание мышц пресса	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
5.	Растяжка мышц растягивающих ногу в тазобедренном суставе	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
6.	Растяжка мышц сгибающих ногу в колене	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
7.	Растяжка мышц, разгибающих ногу в голеностопном суставе	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)
8.	Растяжка поясницы и внешней части таза	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Правильное Исходное положение (Далее И.П.)

#### 4. Таблица контрольных упражнений по теме «Силовой фитнес»

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-7 баллов	1-3 балла
1.	Подъем штанги	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Знание техники безопасности
2.	Подъем гантелей	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Знание техники безопасности
3.	Тяга гантелей в наклоне	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Знание техники безопасности
4.	Пулловер	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Знание техники безопасности
5.	Жим ногами	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Знание техники безопасности
6.	Сгибание ног в тренажере	Полное объяснение техники, и его правильное выполнение	Точное выполнение техники и И.П.	Знание техники безопасности



**5.Тестирование по теме «Тренированность сердечной мышцы. Жизненная ёмкость лёгких»**

№ п/п	Тестовое упражнение	Этапы тестирования		
1.	Приседания	Пульс в покое (за 10 секунд*6)	Пульс после 20 приседаний (За 10 секунд)	Время восстановления пульса
2.	Ортостатическая проба (сначала лежим, потом встаем).	Пульс в положении лежа (за 10 секунд*6)	Пульс в положении стоя (за 10 секунд*6)	Ориентируемся на разницу – не более 10-14 уд./мин. Если ваш результат < 20 уд./мин, вы уложились в общепринятый норматив, и ваш организм хорошо восстанавливается после физической нагрузки. Если разница > 20 уд./мин – это плохо.
	Проба Штанге (на вдохе)	60-90 секунд - отлично	40-55 секунд - средне	
	Проба Генче (на выдохе)	20-25 секунд - отлично	Менее 20 секунд - средне	

**6.Тестирование по теме «Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление. Жировой обмен, упитанность»**

№ п/п	Тест	Содержание
1.		<p>1. Что нужно делать для предупреждения утомления и переутомления во время занятий</p> <p>а) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения</p> <p>б) чередовать упражнения на различные группы мышц</p> <p>в) измерять пульс</p> <p>2. Замена одного вида деятельности другим позволяет поддержать</p>

	<p>Тест: Утомление и переутомле ние.</p>	<p>работоспособность, потому что.. а) снимает утомление нервных клеток головного мозга б) чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжение в) притупляет чувство усталости</p> <p>3. Чем характеризуется утомление а) отказом от работы б) временным снижением работоспособности в) повышенной ЧСС</p> <p>4. По каким внешним признакам можно определить утомление а) нарушение пищеварения б) головная боль в) одышка, потливость</p> <p>5. С помощью длительного пассивного отдыха, физических упражнений можно избавиться от а) болезней б) утомления в) бессоницы</p> <p>6. Эффективный способ восстановления работоспособности после утомления а) полный покой б) чтение книг в) смена двигательной деятельности</p> <p>7. "Мышечная радость" - это а) ощущение удовольствия от работы б) боль в мышца в) отсутствие аппетита</p> <p>8. При напряженной физической работе утомление в первую очередь наступает в а) мышцах б) в ЦНС в) во всем организме</p> <p>9. При напряженной умственной работе утомление в первую очередь наступает в а) мышцах б) в ЦНС в) во всем организме</p>
2.		<p>1. Что из перечисленного относится к признакам умственного утомления? 1) дрожь в пальцах рук 2) снижение внимания 3) рассеянность 4) судороги 5) двигательное беспокойство 6) головная боль 7) бессоница</p> <p>2. Что из перечисленного не относится к признакам умственного переутомления? 1) дрожь в пальцах рук 2) повышенный аппетит 3) потеря аппетита 4) нарушение сна 5) судороги 6) плаксивость</p>

	Тест Умственная и физическая работоспо- сность.	<p>7) раздражительность 8) снижение успеваемости 9) потеря веса</p> <p>3. В какое время суток наиболее высок уровень умственной работоспособности? 1) с 8 до 12 2) с 12 до 16 3) с 16 до 18 4) с 18 до 20 5) с 20 до 22 6) после 22</p> <p>4. Оптимальный режим работоспособности достигается в течение недели 1) в начале недели 2) в середине недели 3) в конце недели</p>
3.	Тест Жировой обмен, упитанность	<p>1. Жировой обмен является... А) совокупностью процессов переваривания и всасывания нейтральных жиров, а также продуктов их распада в желудочно-кишечном тракте Б) совокупность процессов сгорания жиров В) промежуточный обмен жиров и жирных кислот, их выведение из организма.</p> <p>2. Причины нарушения жирового обмена и неполного расщепления жиров: А) недостаток панкреатической липазы;  Б) пониженное выделение желчи; В) нарушение функции кишечного эпителия; Г) панкреатит и желтуха;</p> <p>3. У людей среднего и пожилого возраста в жировой ткани может происходить избыточное накопление жира. Причиной является... А) Высококалорийная пища в сочетании с низкими энергетическими затратами. Б) Переедание приводит к ожирению. В) Повышенная возбудимость пищевого центра.</p> <p>4. Лечение нарушений жирового обмена предполагает...  А) диета. Б) спортивные тренировки, физические нагрузки восстанавливают баланс липидов в крови. В) полное устранение физических причин расстройства и настройка организма на правильный метаболизм.</p>

#### 6. Тестирование по теме «Рациональное питание»

№ п/ п	Задание	8-10 баллов	7-8 баллов	1-3 балла
1.	Конспект	Конспект 3 тем	Конспект 2 тем	Конспект 1 темы
2.	Составление рациона на 3 дня	Составлен рацион на 3 дня	Составлен рацион на 2 дня	Составлен рациона на 1 день

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Раздел 1</b>	<b>98</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	
<b>1.1.</b>	Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях по программе «АФ».	10	5	5	Наблюдение,
<b>1.2.</b>	Тема 2 Техника выполнения основных упражнений	25	10	15	Контрольные упражнения
<b>1.3.</b>	Тема 3 Стандарты красоты и здоровья	4	1	3	Наблюдение
<b>1.4.</b>	Тема 4 Тренированность сердечной мышцы. Жизненная ёмкость лёгких	4	1	3	Тестирование
<b>1.5.</b>	Тема 5 Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление. Жировой обмен, упитанность.	7	3	4	Тестирование
<b>1.6.</b>	Тема 6 Рациональное питание.	5	2	3	Тестирование
<b>1.7.</b>	Тема 7 Определения и развития правильной походки.	5	2	3	Наблюдение
<b>1.8.</b>	Тема 8 Определения недостатков телосложения.	5	2	3	Наблюдение

<b>1.9.</b>	Тема 9 Определения и развития правильной осанки.	5	2	3	Наблюдение
<b>1.10.</b>	Тема 10 Определения и развития правильной формы ног.	5	2	3	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Раздел 2</b>	<b>46</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	
<b>2.1.</b>	Тема 1 Степ-аэробика	15	5	10	Контрольные упражнения
<b>2.2.</b>	Тема 2 Стретчинг	11	3	8	Контрольные упражнения
<b>2.3.</b>	Тема 3 Силовой фитнес	20	5	15	Контрольные упражнения
	Итого	144	41	103	

## 2.2.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

### Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях по программе «АФ»

**Теория.** Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены.

**Практика.** Схема безопасного прохода до дома с образовательного учреждения.

**Формы контроля.** Наблюдение.

### Тема 1.2. Техника выполнения основных упражнений.

**Теория.** Основные принципы создания стройной и атлетичной фигуры. Техника выполнения упражнений с инвентарем и без него.

**Практика.** Технически грамотно и красиво выполнять упражнения.

**Формы контроля.** Контрольные упражнения

### Тема 1.3. Стандарты красоты и здоровья.

**Теория.** Современные стандарты красоты и здоровья. Конкурсы красоты и здоровья. Стандарты красоты Древней Греции (один для женщин и два - для мужчин, по типу Аполлона и Геракла). Олимпионики и олимпийские чемпионы, лавровый венок. Эпоха средневековья, её стандарты. Эпоха возрождения. Творчество Микеланджело, Леонардо да Винчи, Рафаэля и других художников и скульпторов.

**Практика.** Построение индивидуальной системы тренировок под современные стандарты красоты и здоровья.

**Формы контроля.** Наблюдение.

#### **Тема 1.4. Тренированность сердечной мышцы. Жизненная ёмкость лёгких.**

**Теория.** Дыхательная система человека, возрастная особенность. Развитие легких. Значение кислорода. Значение правильного дыхания. Значение молочной кислоты. Значение боли в правом боку при интенсивной физической нагрузке. Определение жизненной емкости легких методом спирометрии, значение, возрастных и половых норм. Способы тренировки и развития дыхательной выносливости. Значение развития легких в экстремальных ситуациях. Техника дыхания в условиях гипоксии, при подъеме на высоту.

**Практика.** Определить субъективно наличие накопления лактата (молочной кислоты) в работающих мышцах; Правильно дышать при беге, при выполнении упражнений с отягощениями, при подъеме на высоту.

**Формы контроля.** Тестирование.

#### **Тема 1.5. Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление.**

**Жировой обмен, упитанность.**

**Теория.** Работоспособность, виды, определение, способы увеличения работоспособности. Дозировка нагрузки и работоспособность. Режим труда и отдыха и работоспособности. Совмещение физических тренировок с отягощением с другими нагрузками. График работоспособности человека в течении дня, недели, месяца (23-дневный физический цикл). Переутомление, отличие от утомления.

**Практика.** Не допускать переутомление на тренировках. Профилактика переутомления. Энергетические траты человека при различных нагрузках. Падение иммунитета, увеличение восприимчивости к инфекциям.

**Формы контроля.** Тестирование.

#### **Тема 1.6. Рациональное питание.**

**Теория.** Снижение веса тела за счет жирового компонента. Белки, жиры, углеводы, вода.

**Практика.** Питание во время нагрузки и после. Углеводное насыщение. Энергетический баланс. Расчет калорийности рациона.

**Формы контроля.** Тестирование.

#### **Тема 1.7. Определения и развития правильной походки.**

**Теория.** Стопа, строение, развитие, функции. Свод стопы. Определение плоскостопия, наличие полой и уплощённой стопы методы плантографии. Влияние формы стопы на походку. Походка человека, правильная и неправильная, способ изучения походки, способ тренировки правильной походки. Правильный подбор обуви для занятий и повседневной жизни. Влияние плоской обуви на развитие плоскостопия и обуви на высоком каблуке на развитие стопы и таза.

**Практика.** Правильная постановка стопы и походка.

**Формы контроля.** Наблюдение.

### **Тема 1.8. Определения недостатков телосложения.**

**Теория.** Опорно-двигательный аппарат в норме и при патологии. Функции опорно-двигательного аппарата. Конституция, виды, определение. Идеальная масса тела. Измерение общей массы тела при помощи медицинских весов. Формула Минздрава РФ, Брока, французского стандарта и другие. Использование метода сигмальных отклонений.

**Практика.** Проводить тестирование осанки у стенки, давать условную оценку.

**Формы контроля.** Тестирование.

### **Тема 1.9. Определения и развития правильной осанки.**

**Теория.** Осанка, виды осанок, правильная осанка, тест «у стенки», 6 точек касания в удобном положении, значения развития мышц. Отклонение и патология осанки (сколиоз, остеохондроз, сутулость, опущенная грудная клетка). Комплекс неполноценности при наличии отклонений развития опорно-двигательного аппарата.

**Практика.** Схема безопасного прохода до дома с образовательного учреждения.

**Формы контроля.** Наблюдение.

### **Тема 1.10. Определения и развития правильной формы ног.**

**Теория.** Форма ног, норма и патология, значение. Х - и О - образная форма ног среди людей. Точки касания при положении ноги вместе при правильной форме ног. 6-ая точка касания – задняя поверхность бедра, способы развития. Влияние питания, массы тела и других составляющих образа жизни на форму ног, значение наследственности.

**Практика.** Длина ног, короткие и длинные ноги, определение длины ног, причины непропорциональности развития нижних конечностей, значение длины и формы ног для человека. Коэффициент ноги/рост, определение, значение. Упражнение для развития мышц бедра, голени, ягодиц.

**Формы контроля.** Тестирование.

### **Тема 2.1 Степ-аэробика**

**Теория.** Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

**Практика.** Отработка базовых шагов. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота. Составление мини программ по аэробике и степ-аэробике.

**Формы контроля.** Контрольные упражнения.

### **Тема 2.2. Стретчинг**

**Теория.** Понятие стретчинг. Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

Упражнения на суставную подвижность.

**Практика.** Отработка знаний. Составление программ на определенную группу мышц.

**Формы контроля.** Контрольные упражнения.

### **Тема 2.3. Силовой фитнес**

**Теория.** Что такое силовой фитнес. Силовой инвентарь, техника безопасности работы с инвентарем, ошибки.

**Практика.** Освоение пространства Положения рук, ног, подход к штанге.

Тренировочные комбинации.

**Формы контроля.** Контрольные упражнения.

### 2.3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/и	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часо	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Декабрь		15-00	Беседа, практикум	2	Инструктаж по ТБ. Современные стандарты красоты. и здоровья. Базовые упражнения.	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
2	Январь		15-00	Беседа, практикум	2	Техника выполнения основных упражнений. Современные стандарты красоты. и здоровья.	Помещение ДТ	Наблюдение, КУ (Контрольные упражнения)
3	Январь		15-00	Беседа, практикум	2	Рациональное питание	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
4	Январь		15-00	Беседа, практикум	2	Рациональное питание	Помещение ДТ	Наблюдение, тестирование
5	Февраль		15-00	Беседа, практикум	2	Техника выполнения основных упражнений.	Помещение ДТ	Наблюдение, КУ
6	Февраль		15-00	Беседа, практикум	2	Техника выполнения основных упражнений.	Помещение ДТ	Наблюдение, КУ
7	Февраль		15-00	Беседа, практикум	2	Умственная и физическая работоспособность. Утомление и	Помещение ДТ	Наблюдение, тестирование



8	Февраль		15-00	Беседа, практикум	2	Жировой обмен и упитанность. Определения и развития правильной формы ног.	Помещение ДТ	Наблюдение тестирование
9	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Степ-аэробика	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
10	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Степ-аэробика	Помещение ДТ	тестирование
11	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Степ-аэробика	Помещение ДТ	Наблюдение, КУ
12	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Степ-аэробика	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
13	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Тренированность сердечной мышцы. Жизненная ёмкость лёгких.	Помещение ДТ	тестирование
14	Апрель		15-00	Беседа, практикум	2	Силовой фитнес. ТБ работы с инвентарем, ошибки.	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
15	Апрель		15-00	Беседа, практикум	2	Силовой фитнес. Что такое силовой фитнес. Силовой инвентарь.	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
16	Апрель		15-00	Беседа, практикум	2	Освоение пространства Положения рук, ног, подход к штанге.	Помещение ДТ	КУ
17	Апрель		15-00	Беседа, практикум	2	Силовой инвентарь. Базовые упражнения.	Помещение ДТ	КУ
18	Май		15-00	Беседа, практикум	2	Определения и развития правильной походки.	Помещение ДТ	тестирование
19	Май		15-00	Беседа, практикум	2	Стретчинг	Помещение ДТ	КУ
20	Май		15-00	Беседа, практикум	2	Стретчинг	Помещение ДТ	КУ
21	Май		15-00	Беседа, практикум	2	Определения и развития правильной формы ног.	Помещение ДТ	тестирование

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы:**

В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни. В целях развития учебно-познавательной компетенции вся система обучения по этой программе построена на стимулировании различными способами интереса к познавательной деятельности через ключевую внутреннюю потребность любого человека к движению.

#### **3.2. Условия реализации программы**

Помещение, оборудование и приборы, необходимые для реализации программы:

- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: степ платформы утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;
- музыкальный центр;

#### **3.3. Список литературы**

1. Балакшин В.Н. Физическое воспитание: учеб. Пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту./ В.Н. Балакшин, С.В. Моренченко. – Саратов: изд. Саратовский ГТУ 2001г. 205с.
2. Вейдер Д. Основы культуризма. / Д. Вейдер Б. Вейдер. – М.:Мир – 1980 г. 298с.
3. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. / Г. Горцев – Ростов – на – Дону.: Феникс, 2004г. 256с.
4. Колтун В.З. Избыточный вес (что делать?): учебно – метод. пособие. В.З. Колтун, Е.Н. Лобыкина. – Новокузнецк 2004г. 87с.

5. Легостин С.А. Подростковый фитнес: оздоровительно – образовательная программа. / С.А. Легостин Сборник образовательных программ. – Томск: изд. ТОИПКиПРО 2010г. 55с.
6. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика. / Л.А. Остапенко, В.М. Шубов. – М. : Знание 1986 г. – 92 с.
7. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
8. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12
9. Павленкович С.С. Методы оценки функционального состояния организма спортсменов – Саратов, 2019 г. – 60 с.
10. Чередниченко С.А. Культуризм и пауэрлифтинг. / С.А. Чередниченко. – М.:НИИПТмаш 1991г. 256с.
11. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга./ А. Шварценеггер.: - М. \_ Эксмо. 2005 г. 824с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265696

Владелец Черниговская Наталья Михайловна

Действителен с 11.12.2025 по 11.12.2026