

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 04.09.2022



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 «InstrucrорPRO» 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, культизму, 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 помочи (например, вовремя снизить объем нагрузки или её 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.
- валиологические: охрана жизни и здоровье детей, а так же использование жизни сберегающих 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	Контрольны е 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.	Пулlover	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		
		Пульс в покое (за 10 секунд*6)	Пульс после 20 приседаний (За 10 секунд)	Время восстановление пульса
1.	Приседания			
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	2
1.		1. Что нужно делать для предупреждения утомления и переутомления во время занятий а) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения б) чередовать упражнения на различные группы мышц в) измерять пульс 2. Замена одного вида деятельности другим позволяет поддержать	

	<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) времененным 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) бессонницы</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 мышцах 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) бессонница</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 работоспособность.	<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, питанность	<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
1.	Раздел 1	98	28	70	
1.1.	Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях по программе «АФ».	10	5	5	Наблюдение,
1.2.	Тема 2 Техника выполнения основных упражнений	25	10	15	Контрольные упражнения
1.3.	Тема 3 Стандарты красоты и здоровья	4	1	3	Наблюдение
1.4.	Тема 4 Тренированность сердечной мышцы. Жизненная ёмкость лёгких	4	1	3	Тестирование
1.5.	Тема 5 Умственная и физическая работоспособность. Утомление и переутомление. Жировой обмен, питанность.	7	3	4	Тестирование
1.6.	Тема 6 Рациональное питание.	5	2	3	Тестирование
1.7.	Тема 7 Определения и развития правильной походки.	5	2	3	Наблюдение
1.8.	Тема 8 Определения недостатков телосложения.	5	2	3	Наблюдение

1.9.	Тема Определения развития правильной осанки.	9 и	5	2	3	Наблюдение
1.10.	Тема 10 Определения и развития правильной формы ног.	5		2	3	Наблюдение
2.	Раздел 2	46	13		33	
2.1.	Тема 1 Степ-аэробика	15		5	10	Контрольные упражнения
2.2	Тема 2 Стретчинг	11		3	8	Контрольные упражнения
2.3.	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 ёмкости 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 подъёме 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, питанность.

Теория. Работоспособность, виды, определение, способы увеличение 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 затраты 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, Брука, 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. X - и O - 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 форме ног, значение наследственности.

Практика. Длина ног, короткие и длинные ноги, определение длины ног, причины непропорциональности развитие 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 часов	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 тестируемое
9	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Степ-аэробика	Помещение ДТ	Наблюдение, опрос
10	Март		15-00	Беседа, практикум	2	Степ-аэробика	Помещение ДТ	тестируемое
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	тестируемое
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	тестируемое
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	тестируемое

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 культивизма. / 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