

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес для женщин»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 18-40 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2022

Автор-составитель:

Бурлева Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
Учебный план Программы	8
Содержание учебного плана Программы	9
Раздел 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	14
Раздел 4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	17
Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарный учебный график Программы	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАРТОЧКА Программы	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Контрольно-измерительные материалы.....	26

Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 08.12.2023).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

15. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

16. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

17. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Фитнес для женщин» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

В условиях современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности нетрадиционных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес».

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека.

Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, поставив цель – улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды.

Оздоровительный эффект фитнес-тренировок основывается на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ,

внутренними органами. Систематические занятия фитнесом оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда

Интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в процесс физического воспитания может являться одним из наиболее приемлемых путей решения проблемы по привлечению к активным занятиям физической культурой.

Таким образом, актуальность Программы определяется её направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей взрослых.

Новизна Программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительная особенность Программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Образовательная программа «Фитнес для женщин» обладает следующими отличительными особенностями:

1. Программа учитывает физиологические особенности обучающихся, их цели и желания в области фитнеса.

2. Фокус на эстетике и здоровье: программа помогает женщинам не только улучшить физическую форму, но и подчеркнуть их женственность, улучшить самочувствие и заботиться о здоровье.

3. Вариативность тренировок: программа предлагает разнообразные виды тренировок, которые могут быть адаптированы к разным уровням подготовки и предпочтениям участниц. Эти особенности делают образовательную программу «Фитнес для женщин» эффективным и привлекательным инструментом для женщин, стремящихся к здоровому образу жизни и улучшению своего физического состояния.

Программа реализуется как дополнительная платная образовательная услуга.

Воспитательный потенциал Программы предполагает воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнесом.

В содержание Программы включена тема: «Мой Дворец» - 1 час. Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца.

Адресат Программы

Программа «Фитнес для женщин» разработана для женщин возраста 18-40 лет.

В 18-20 лет в основном заканчивается биологическое формирование организма, окостенение скелета, замедляется (а порой заканчивается) рост тела в длину, увеличивается вес тела за счёт мышечной массы, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости. В социальном плане этот период характерен тем, что люди вступают в самостоятельную жизнь, приобретают профессии, начинают работать, складывается их семейная жизнь, изменяется быт и т.д.

В последующий период происходит стабилизация функциональных возможностей организма, а после 35-40 лет постепенно проявляются процессы их угасания (инволюция). Женской психологии свойственна большая подвижность нервных процессов, поэтому монотонная длительная или интенсивная нагрузка переносится труднее, в работе умеренной интенсивности они проявляют большую выносливость. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо создавать благоприятный фон, способствующий нормализации психоэмоциональной сферы женского организма.

Таким образом, анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают конкретные стороны развития и совершенствования физических качеств и характер двигательной активности.

Цель Программы: поддержание физических способностей у женщин и улучшения функционального здоровья средствами фитнеса.

Задачи Программы:

Личностные

- сформировать у женщин интерес к здоровому образу жизни и умеренным физическим нагрузкам.

Метапредметные:

- научить составлять план физического саморазвития.

Предметные (образовательные):

- развивать гибкость, координацию и выносливость.

Планируемые образовательные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения Программы.

Личностные

- женщины проявляют интерес к здоровому образу жизни и посещают занятия с умеренными физическими нагрузками.

Метапредметные:

- умеют составлять план физического саморазвития.

Предметные (образовательные):

- в ходе контрольных занятий демонстрируют гибкость, координацию и выносливость.

Объем Программы: 111 часов.

Форма обучения очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, лекция.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому учебному часу.

**Раздел 2. Содержание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес для женщин»**

**2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес для женщин»**

Предмет: «Фитнес»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение «Мой Дворец»	2	2	-	
1.1	Введение. «Мой Дворец»: история Дворца и его традиции. Техника безопасности на занятии	1	1	-	
1.2	Понятие фитнеса	1	1	-	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	48	6	42	
2.1	Укрепление мышц брюшного пресса	8	1	7	
2.2	Укрепление косых мышц туловища	8	1	7	
2.3	Укрепление мышц ног	8	1	7	
2.4	Укрепление мышц спины	8	1	7	
2.5	Укрепление мышц рук	8	1	7	
2.6	Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль	8	1	7	контрольное занятие
3.	Раздел 3. Базовая аэробика	24	3	21	
3.1	Постановка туловища. Разучивание основных шагов аэробики	8	1	7	
3.2	Соединение базовых шагов в связки	8	1	7	
3.3	Составление разминочной композиции под музыку. Текущий контроль	8	1	7	контрольное занятие
4.	Раздел 4. Силовая аэробика	16	2	14	
4.1	Изучение силовых упражнений аэробики	8	1	7	
4.2	Составление комплекса из силовых упражнений аэробики	8	1	7	
5.	Раздел 5. Пилатес	21	3	18	
5.1	Изучение упражнений Пилатеса	8	1	7	
5.2	Составление комплекса из упражнений Пилатеса	8	1	7	
5.3	Стретчинг	4	1	3	
5.4	Итоговое занятие «Фитнес для женщин». Промежуточная аттестация	1	-	1	контрольное занятие
	Итого:	111	16	95	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение. «Мой Дворец» (2 часа).

Тема 1.1 Введение. «Мой Дворец»: история Дворца и его традиции. Техника безопасности на занятии (2 часа).

Теория (1 час).

Беседа об истории Дворца и его традициях. Понятие о фитнесе. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2 Понятие фитнеса

Теория (1 час).

Понятие фитнеса: место зарождения, основатель, разновидности. Как правильно заниматься фитнесом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (48 часов).

Тема 2.1 Укрепление мышц брюшного пресса (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение важности укрепления мышц брюшного пресса для общего здоровья и фитнеса. Ознакомление с основными упражнениями и принципами работы над брюшным прессом. Объяснение техники выполнения и вариаций упражнений.

Практика (7 часов).

Отработка правильной техники выполнения задания.

Упражнения для верхней части пресса: а. Велосипед (3 подхода по 15 повторений).

б. Скручивания на лавке (3 подхода по 15-20 повторений).

с. Планка с руками на гантелях (3 подхода по 30 секунд).

Упражнения для нижней части пресса:

а. Планка на коленях (3 подхода по 30 секунд).

б. Прыжки с подъемом коленей к груди (3 подхода по 20 повторений).

с. Гиперэкстензия (3 подхода по 15 повторений).

Упражнения для боковых мышц:

а. Боковые скручивания на лавке (3 подхода по 15 повторений на каждую сторону).

б. Боковые планки (3 подхода по 30 секунд на каждую сторону).

Тема 2.2 Укрепление косых мышц туловища (8 часов).

Теория (1 час).

Обзор косых мышц туловища и их роли в фитнесе. Подробное объяснение техники выполнения и демонстрация каждого упражнения.

Практика (7 часов).

Отработка правильной техники выполнения заданий. Выполнение упражнений для косых мышц:

- Боковые наклоны с гантелями или гирями.

- Вращение туловища в кресле.

- Упражнения на растяжку косых мышц с помощью резинки.

- Велосипед на спине с акцентом на боковые движения.
- Планка с поворотами туловища. Контроль техники выполнения. Индивидуальные корректировки и советы.

Тема 2.3 Укрепление мышц ног (8 часов).

Теория (1 час).

Обсуждение важности укрепления мышц ног для общего здоровья и поддержания активности. Базовые упражнения для укрепления мышц ног. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Отработка правильной техники выполнения заданий. Выполнение заданий: запрыгивание и перепрыгивание на/через скамью; зашагивание на скамью; приседания; лодочки на животе.

Тема 2.4 Укрепление мышц спины (8 часов).

Теория (1 час).

Обзор основных групп мышц спины: трапециевидные, ромбовидные, широчайшие, длинные и короткие мышцы спины. Взаимосвязь мышц спины с другими группами мышц и суставов. Опасности плохой осанки и слабой мышечной поддержки спины. Основные принципы работы над мышцами спины в фитнесе: техника выполнения упражнений, контроль нагрузки, постепенное увеличение сложности. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей.

Тема 2.5 Укрепление мышц рук (8 часов).

Теория (1 час).

Обсуждение методов и упражнений для укрепления мышц рук в рамках программы. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Выполнение упражнений: отжимания (бицепс, трицепс, широчайшие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями. Упражнения с собственным весом:

- a. Жим лёжа на полу (3 подхода по 10-12 повторений).
- b. Подтягивания (3 подхода по 5-8 повторений).
- c. Тяга гантелей к подбородку (3 подхода по 10-12 повторений).
- d. Французский жим (3 подхода по 10-12 повторений).

- Упражнения с гантелями или эспандером:

- a. Жим гантелей сидя (3 подхода по 10-12 повторений).
- b. Сгибание рук с гантелями (3 подхода по 10-12 повторений).
- c. Разведение гантелей в стороны (3 подхода по 10-12 повторений).

- Упражнения на гибкость и растяжку:

- a. Растяжка плечевого пояса.
- b. Растяжка предплечий.
- c. Растяжка локтей.

Тема 2.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль (8 часов).

Теория (1 час).

Обзор основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скорость, координация). Определение связок упражнений и их значение в программе фитнес. Принципы составления связок упражнений (последовательность, продолжительность, интенсивность, восстановление). Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Выполнение упражнений: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднятие с локтей на ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30). Текущий контроль.

Раздел 3. Базовая аэробика (24 часа).

Тема 3.1 Постановка туловища. Разучивание базовых шагов аэробики (8 часов).

Теория (1 час).

Беседа о значении аэробики для здоровья. Обсуждение основных видов аэробики. Введение основных шагов аэробики: шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону, прыжок, повороты. Показ и объяснение каждого шага.

Практика (7 часов).

Выполнение упражнений. Отработка шагов: Marsh - простой шаг на месте; open step - открытый шаг, mambo. Выполнение шагов под музыку.

Тема 3.2 Соединение базовых шагов в связки (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение истории возникновения классической аэробики. - Описание основных принципов и правил выполнения упражнений. - Выделение базовых шагов классической аэробики: шаг вперед, шаг назад, прыжок, поворот, скольжение и т.д. Базовые шаги классической аэробики.

Практика (7 часов).

Разминка: выполнение упражнений для разогрева мышц и суставов. Изучение базовых шагов:

- a. Показ и объяснение каждого базового шага учителем.
- b. Повторение шагов обучающимися под руководством педагога.

с. Индивидуальная работа с обучающимися, которые испытывают затруднения.

- Сочетание базовых шагов в комбинации:

а. Показ и объяснение комбинаций педагогом.

б. Повторение комбинаций обучающимися под руководством педагога.

с. Индивидуальная работа с обучающимися, которые испытывают затруднения.

Тема 3.3 Составление разминочной композиции под музыку (8 часов).

Теория (1 час).

Технология построения композиции. Объяснение основных принципов и этапов разминки (динамическая, статическая, растяжка). Описание функциональных упражнений для разминки (подвижность суставов, растяжка мышц, укрепление). Выбор упражнений для разминочной композиции (учитывая возраст, уровень подготовки, цели тренировки).

Практика (7 часов).

Самостоятельное составление разминочной композиции для себя или для конкретного человека. Обсуждение и корректировка композиций с педагогом. Текущий контроль.

Раздел 4. Силовая аэробика (16 часов).

Тема 4.1 Изучение силовых упражнений аэробики (8 часов).

Теория (1 час).

Силовая аэробика. Виды силовой аэробики и ее влияние на организм.

Практика (7 часов).

Отработка упражнений. Выполнение силовых упражнений с соблюдением техники безопасности. Упражнения для верхней части тела (например, отжимания, жимы лёжа). Упражнения для нижней части тела (например, приседания, выпады). Упражнения для пресса (например, упражнения на пресс в висе). Обсуждение ощущений и возможных трудностей при выполнении упражнений. Проведение расслабляющих упражнений для снятия напряжения и восстановления дыхания.

Тема 4.2 Составление комплекса из силовых упражнений аэробики (8 часов).

Теория (1 час).

Составление комплекса, подходящего для возраста и подготовки занимающихся.

Практика (7 часов).

Изучение комплекса тренирующимися, выполнение его под музыку.

Раздел 5. Пилатес (21 час).

Тема 5.1 Изучение упражнений Пилатеса (8 часов).

Теория (1 час).

Что такое Пилатес: основатель, виды и влияние на организм.

Практика (7 часов).

Изучение базовых упражнений Пилатеса:

- Упражнения на пресс (например, «Планшет», «Средиземноморский замок»).

- Упражнения для спины и живота (например, «Кольшек», «Средиземноморский замок»).

- Упражнения для ног и ягодиц (например, «Средиземноморский замок»).

- Выполнение упражнений с акцентом на правильной технике и контроле дыхания.

- Упражнения на расслабление мышц и снятие напряжения.

- Дыхательные техники для восстановления.

Тема 5.2 Составление комплекса из упражнений Пилатеса (8 часов).

Теория (1 час).

Составление комплекса, подходящего для возраста и подготовки занимающихся.

Практика (7 часов).

Разделение на группы и назначение каждой группе определенной цели (например, укрепление спины, улучшение гибкости, коррекция осанки и т.д.). Выбор упражнений Пилатеса, соответствующих поставленным целям. Составление комплекса упражнений для каждой группы с учетом последовательности и длительности. Обсуждение и корректировка комплексов упражнений в группах. Представление составленных комплексов упражнений каждой группой. Обсуждение и обмен опытом между группами. Выявление сильных и слабых сторон каждого комплекса.

Тема 5.3 Стретчинг (4 часа).

Теория (1 час).

Что такое стретчинг: основатель, виды и влияние на организм. Составление комплекса упражнений, направленных на повышение эластичности мышц.

Практика (3 часа).

Разминка. Легкие упражнения для разогрева мышц и суставов. Базовые упражнения стретчинга:

- Разделение на группы по типам упражнений (верхняя часть тела, нижняя часть тела, спина).

- Последовательное выполнение упражнений с объяснением техники и контролем правильности выполнения.

- Упражнения для расслабления и восстановления.

Тема 5.4 Итоговое занятие «Фитнес для женщин». Промежуточная аттестация (1 час).

Практика (1 час).

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов).

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Фитнес для женщин» являются:

- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания обучающихся ДООП «Фитнес для женщин»:

- воспитание ответственности за свое здоровье и физическую форму;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов

деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Фитнес для женщин» являются:

- получение информации об истории возникновения фитнеса и его развитии; об этапах развития фитнес-индустрии; о тенденциях и инновациях в современной фитнес-индустрии; изучение биографий знаменитых спортсменов, которые оставили след в истории фитнеса и т.д., как источник формирования у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;

- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;

- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют укреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Фитнес для женщин» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к

педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес для женщин»

№	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Давайте познакомимся!	знакомство обучающихся; формирование положительно-эмоционального восприятия окружающего мира	сентябрь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте
2.	Лекция: «Основы правильного питания»	формирование и распространение навыков ведения здорового образа жизни	ноябрь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте
3.	Лекция: «Как ускорить процесс сжигания жира»	воспитание активной, физически развитой личности, ведущей здоровый образ жизни	январь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся сдают нормативы по разделу ОФП.

Норматив	Уровень освоения	Зачетные требования
ОФП		
Планка	Низкий	Спина прогнута, удержание 10 сек.
	Средний	Спина прямая, удержание 20 сек.
	Высокий	Спина прямая, удержание 40 сек.
Переступания на скамье	Низкий	10 раз. Темп медленный
	Средний	15 раз. Темп средний
	Высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	Низкий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 10 раз
	Средний	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 15 раз
	Высокий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	Низкий	Отжимания на коленях. 7 раз
	Средний	Отжимания на коленях. 11 раз
	Высокий	Отжимания на коленях. 15 раз

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, уверенно выполняет спортивный норматив
Средний	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности
Низкий	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин»

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Лекция – это форма передачи учебной информации посредством ее последовательного изложения в устной форме; является способом передачи учебной информации, ориентированным на её восприятие обучающимися и активизацию их познавательных процессов.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

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

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Основными принципами обучения по программе являются:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. Принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
3. Принцип повторения знаний и навыков - является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования

5. Принцип индивидуализации - осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

6. Принцип непрерывности - выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

7. Принцип цикличности - способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

8. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся - является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

9. Принцип наглядности - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

10. Принцип активности - предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

11. Принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

12. Принцип оздоровительной направленности - решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности /Под ред. Л.А. Иоффе - Москва- 1978. – 122 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – Москва: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.
3. Годик, М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – Москва: Советский спорт, 1991. – 120 с.
4. Гордеев, Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - Москва: Вече, 2001. – 111 с.
5. Гальперин, С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперин. - Москва, 1974. – 98 с.
6. Граевская, Н.Д. Дыхание и тренированность - Москва: Медицина, 1976. – 66 с.
7. Дорофеева, Т.С. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. - Смоленск, 1997. - 213 с.
8. Дубровский, В.И., Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта. - Москва: Владос пресс, 2002. - 99 с.
9. Закарьян, Л.Х., Савенко, А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 212 с.
10. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.-осква: Физкультура и спорт, 1993. - 333 с.: ил.
11. Качаткин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качаткин.- Москва: Просвещение, 1999. - 304 с.
12. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс].
13. Кислухина, И.И. Аэробика и аэрофитнесс - новое направление в оздоровительной гимнастике //Физкультурное образование Сибири. - 1995. - № 2.
14. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии Физических Упражнений. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 55 с.
15. Крючек, В.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / В.С. Крючек. – Москва: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001. -6 4 с.
16. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – Москва: Просвещение, 2002. - 52 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]/. Л.П. Матвеев - Москва: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.
18. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст]/. А.П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2008. - 144 с.
19. Миро, Л. ЖЖ...ОПА! ПЛЯЖНАЯ ФОРМА НА РАЗ-ДВА-ТРИ / Книга / Л. Миро. М.: Просвещение, 2002. - 100 с.
20. Майров, Н.Б. Российские фитнес клубы //Сила и красота. - 2000. - № 9. - С. 51- 54.
21. Маркосян, А.А. Физиология. - 8-е. изд. - Москва: Медицина, 1975. – 200 с.
22. Медина, Е.Н. Правила здоровой жизни //Архитектура тела и развитие силы. - 200. - № 4.
23. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес. - Москва: Эксмо, 2002. – 110 с.
24. Панкратова, Е.С. Фитнесс без границ //Физкультура и спорт. - 1999. - № 7.
25. Рогожин, М.Ф. Фитнесс, идеальное здоровье. - Москва: РИПОЛ классик, 1999. – 88 с.
26. Сиднева, Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. Москва, 1997. – 300 с.
27. Филиппова, Ю.С. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка. – Новосибирск, 2003. -60 с.
28. Турчинский, В, Турчинский, И. Фитнес. Мужской и женский взгляд. Книга. / И. Турчинский. В. Турчинский. - Москва: Эксмо, 2000. – 110 с.
29. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов [Текст]/. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: «Академия» 2010. - 348 с.
30. Шихи, К.К. Фитнесс - терапия. - Москва: Тера - спорт, 2001. – 88 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес для женщин»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	1
II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Гимнастический мяч (Фитбол)	10
2.	Скакалки	10
3.	Гантели 1 кг	10
4.	Гимнастическая скамья	1
5.	Коврики	20
III. Мебель		
1.	Тумба под музыкальный центр с полкой и дверцами	1
2.	Музыкальный центр «Sony»	1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин» в 2024/2025 учебном году

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Детский спортивный и школьный центр им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждено: Директор МАУДО "ДЮСШ" Ю.В. Семеновичев 1 сентября 2024 г. Первый заместитель директора А.А. Завьялова 1 сентября 2024 г.

Календарный учебный график

ФЕВРАЛЬ 2024 - 2025

Наименование программы, группы	ФЕВРАЛЬ 2024 - 2025																																																													
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	...																																																	
Полуплан	на время исполнения 01.09.2024 - 31.12.2024															на время исполнения 01.01.2025 - 31.08.2025																																														
"Фитнес для женщин"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

☐ Текущий контроль
 ☐ промежуточная аттестация
 ■ выходной (праздничный) день

Приложение 2

КАРТОЧКА

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес для женщин»**

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Фитнес для женщин»
краткое название ДООП/модуля	«Фитнес для женщин»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа - ориентирована на формирование специальных знаний в области аэробики. Образовательный процесс включает в себя изучение комбинаций и упражнений на фитболах, а также обучение связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле, технике основных базовых танцевальных шагов
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раздел 1 Введение «Мой Дворец» <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Введение. «Мой Дворец»: история Дворца и его традиции. Техника безопасности на занятии 1.2 Понятие фитнеса 2. Раздел 2. Общая физическая подготовка <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Укрепление мышц брюшного пресса 2.2 Укрепление косых мышц туловища 2.3 Укрепление мышц ног 2.4 Укрепление мышц спины 2.5 Укрепление мышц рук 2.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль 3. Раздел 3. Базовая аэробика <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Постановка туловища. Разучивание основных шагов аэробики 3.2 Соединение базовых шагов в связки 3.3 Составление разминочной композиции под музыку. Текущий контроль 4. Раздел 4. Силовая аэробика <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Изучение силовых упражнений аэробики 4.2 Составление комплекса из силовых упражнений аэробики 5. Раздел 5. Пилатес <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Изучение упражнений Пилатеса 5.2 Составление комплекса из упражнений Пилатеса 5.3 Стретчинг 5.4 Итоговое занятие «Фитнес для женщин». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Аэробика, пилатес, стретчинг
цель и задачи	Формирование активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес- аэробикой
Результат	у обучающихся сформированы знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни; развита координация движений рук и ног,

материальная база	быстрота реакции, повышен уровень физической подготовленности зал, оборудованный зеркалами. Имеются: проигрывающее устройство, коврики, скакалки
требования к состоянию здоровья	Нет
наличие медицинской справки для зачисления	Нет
возрастной диапазон	18-40
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Внебюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	111/3

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин»

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют нормативы. Работа обучающихся оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Нормативы по итогам изучения раздела «ОФП»:

1. Планка (от 10 до 40 сек).
2. Переступания на скамье (от 10 до 20 раз).
3. Лодочки (от 10 до 20 раз).
4. Отжимания (от 7 до 15).

Нормативы по итогам изучения раздела «Базовая аэробика»:

Разминочная комбинация под музыку: Marsh, open step, mambo, v-step, step-touch, double step-touch, step-lift, step-kick, step-curl, step-lunge, step-Knee, grepe-wine, grepe-wine knee up, basic-step, basic-step knee up.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся сдают нормативы:

1. Отжимания на коленях.
2. Запрыгивания.
3. Пресс-группировка.
4. Планка удержание.
5. Складка ноги вместе.

Критерии оценки:

1) Отжимания от пола.

Девушки могут выполнять упражнение с колен. Необходимо подсчитать, сколько раз смогли отжаться правильно (с прямой спиной).

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	15 раз и более	13-14 раз	до 11 раз
средний	10-14 раз	8-12 раз	5-10 раз
низкий	менее 10 раз	менее 8 раз	менее 5 раз

2) Упражнения планка.

Планка является универсальным упражнением, по результатам выполнения которого можно судить о силе пресса, мышц рук и спины.

Как выполнять?

Принять позу планки: упор лежа, руки прямые, тело от макушки до пяток – прямая линия.

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	более 2-х минут	2 минуты	1 минута
средний	более 1,5 минуты	1,5 минуты	1 минута
низкий	менее 1,5 минуты	менее 1,5 минуты	менее 1 минуты

3) Запрыгивания.

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	более 20 раз	более 15 раз	более 14 раз
средний	15-19 раз	12-14 раз	11-13 раз
низкий	14 раз	11 раз	менее 10 раз

4) Пресс-группировка.

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	более 20 раз	более 15 раз	более 14 раз
средний	15-19 раз	12-14 раз	11-13 раз
низкий	14 раз	11 раз	менее 10 раз

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки			
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотношения своих действий с результатом на основе самоанализа	Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-полностью согласен (-а)

		3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 - полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован