

**Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:**

«Фитнес для начинающих»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для начинающих» рассмотрена на заседании Педагогического совета, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивилянном Имелсом Артемовичем  
Представленная образовательная программа «Фитнес для начинающих» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- [Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р](#) Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт –Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- [Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453](#) «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

**Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:**

1. Титульный лист
2. Общие положения
  - 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
  - 7.1. Учебный план
  - 7.2. Учебно-тематический план
  - 7.3. Содержание изучаемого курса.
  - 7.4. Календарный учебный график
  - 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
  - 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы:
    - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
    - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
      - Основные источники;
      - Интернет-ресурсы.
  - 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС и утверждены приказом директора.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес, как вид физической активности, направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счет умеренных физических нагрузок. Это один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей и подростков, на наш взгляд, необходимо с раннего возраста и систематически.

Программа «Фитнес для начинающих» призвана, посредством организованных, систематических, индивидуально подобранных с учетом особенностей телосложения и состояния здоровья каждого учащегося упражнений в тренажерном зале с использованием отягощений, тренажеров, снарядов, а так же без них, с собственным весом, оказать своевременную профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата подростков, наладить двигательную функцию мышечного аппарата после длительного пребывания в «статичном положении» в течении учебного дня.

Регулярно проводимые меры по оздоровлению собственного организма и поддержанию оптимальной физической формы формируют у подростка бережное отношение к собственному здоровью и положительный образ здорового образа жизни, как основы хорошего самочувствия и благополучия.

**Цель:** развитие у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни и регулярной физической активности путём организации систематических занятий в тренажерном зале с использованием оборудования, которым оснащен зал.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоение подростками навыков тренинга с использованием снарядов и оборудования тренажерного зала для поддержания физической формы и тонуса мышечного аппарата;
- ознакомление с особенностями тренировочного процесса в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, а так же индивидуальными предпочтениями;
- приобщение к здоровому образу жизни и усвоение важности и пользы регулярных физических занятий.

#### **Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- развитие и укрепление всех мышечных групп;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- улучшение физических способностей: координация, сила, выносливость, скорость.

#### **Воспитательные:**

- формирование нравственно-эстетических качеств;
- повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- стимулирование стремления к всестороннему развитию, не только духовному, но и физическому.

***Условия реализации проекта:***

Возраст: от 14 лет

Условия набора: Принимаются все желающие; Группы формируются из юношей и девушек.

***Срок реализации:***

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

**Результаты:**

- сформирован интерес к собственному здоровью;
- развиты навыки и умения поддерживать собственное здоровье посредством регулярных физических упражнений;
- систематизированы знания и базовые представления об основных тренируемых мышечных группах, принимающих ключевое участие в формировании здоровой осанки, гармоничного телосложения и способах поддержания их тонуса посредством упражнений в тренажерном зале.

**Подведение итогов реализации:**

- проведение мини-соревнований, турниров внутри группы
- коллективное обсуждение результатов, рефлексия, похвала за успехи и личные рекорды
- участие во всевозможных городских и районных турнирах по силовым видам спорта, марафонах, спортивных мероприятиях

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Вводное занятие	2	2
2	Основные мышечные группы и методы их тренировки	10	3
3	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	10	2
4	Способы и методы тренировочного воздействия	14	4
5	Понятие и различие силовых и кардио-нагрузок в тренировочном процессе	16	2
6	Развитие скоростно-силовых качеств	18	6
7	Развитие выносливости	14	2
8	Различные тренировочные режимы, силовой и многоповторный подходы	18	4
9	Стато-динамический и изометрический тренировочные режимы	8	2
10	Организация тренировки в соответствии с типом телосложения: эктоморф, эндоморф, мезоморф	32	6
11	Итоговое занятие	2	-
Итого:		144	36

## Содержание базовой программы 1 года обучения:

### Тема 1. Вводное занятие.

Теория: ознакомление с расписанием занятий и планом работы на год, правилами поведения на занятии, формой одежды для занятий, правилами пожарной безопасности. Краткий обзор всех снарядов, представленных в тренажерном зале с разбором техники безопасности для каждого из них.

Практика: практическое изучение механизма работы каждого снаряда в тренажерном зале с разбором основных возможных ошибок выполнения упражнений и техники безопасности по каждому снаряду.

### Тема 2. Основные мышечные группы и методы их тренировки.

Теория: основные мышечные группы, их расположение и особенности тренировки - мышцы рук (бицепсы, трицепсы, квадрицепсы), мышцы плечевого пояса, мышцы спины и груди, мышцы живота и ног.

Практика: знакомство с «классическими» базовыми упражнениями - приседания; становая тяга; жим штанги лежа - постановка техники выполнения, разбор основных действующих мышечных групп, а также разбор «изолированных» упражнений для каждой мышечной группы, постановка техники, тренировка соответствующих мышечных групп.

Мини-соревнование между участниками кружка на выявление победителей в категориях по основным базовым упражнениям: присед, жим, становая тяга, подтягивания. Фиксация личных результатов каждого учащегося для будущего отслеживания динамики и прогресса физических показателей.

### Тема 3. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

Теория: разбор актуальных проблем, связанных с опорно-двигательным аппаратом, характерных для лиц, придерживающихся «сидячего» малоподвижного образа жизни и способов их профилактики, коррекции с помощью упражнений в тренажерном зале.

Практика: тренировка мышц спины, разбор техники выполнения упражнений.

### Тема 4. Способы и методы тренировочного воздействия

Теория: знакомство с различными режимами мышечной работы — статический, динамический, стато-динамический. Разбор способов усиления тренировочного воздействия на мышечный аппарат и методов преодоления, так называемого, «тренировочного плато» при регулярных силовых нагрузках.

Практика: отработка различных режимов мышечной работы и способов усиления нагрузки в «базовых упражнениях» - подтягивания; жим платформы ногами; тяга Т-штанги; отжимания от пола; гакк-приседы, различные варианты выпадов и другие.

### Тема 5. Понятие и различие силовых и кардио-нагрузок в тренировочном процессе

Теория: аэробный, анаэробный и смешанный тип нагрузок.

Практика: тренировка в классическом «силовом» стиле. Тренировка в смешанном стиле. Аэробная нагрузка, как разминка перед тренировкой, ее разновидности и особенности выполнения на практике.

### Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: общая характеристика скоростно-силовых качеств.

Практика: тренировка на «взрывную силу» с применением плиометрического тренировочного режима, а так же отработка основных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Мини-соревнование между участниками кружка на выявление победителей в категориях: прыжки в длину с места, отжимания с хлопком (для девочек — с рывком).

### Тема 7. Развитие выносливости

Теория: понятие выносливости и факторы, влияющие на ее развитие, а так же способы тренировочного воздействия для развития данного качества.

Творческое задание: используя интернет-ресурсы, включая социальные сети и сайт «Youtube» подобрать и продемонстрировать коллективу мотивирующий видеоролик о занятиях в технике «Crossfit» на развитие выносливости. Круглый стол. Обсуждение

видеороликов и выбор самого «впечатляющего».

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости в технике «Crossfit».

Тема 8. Различные тренировочные режимы, силовой и многоповторный подходы.

Теория: понятие тренировочных режимов, их разновидности и краткий обзор.

Практика: тренировка в многоповторном режиме на мышцы спины, плечевого пояса и рук. Тренировка в многоповторном режиме на мышцы ног.

Тема 9. Статодинамический и изометрический тренировочные режимы

Теория: понятие статодинамики и ее особенности.

Практика: тренировка в статодинамическом режиме.

Тема 10. Организация тренировки в соответствии с типом телосложения: эктоморф, эндоморф, мезоморф

Теория: понятие типа телосложения, разбор типов телосложения и особенностей тренинга для каждого из них, а так же экскурс по составлению рациона питания в соответствии с типом телосложения и соответствующим тренингом.

Практика: составление тренировочного плана и программы тренировок индивидуально для себя в соответствии с особенностями своего телосложения.

Тема 11. Итоговое занятие

Мини-соревнование между участниками кружка на выявление победителей в категориях по основным базовым упражнениям: присед, жим, становая тяга, подтягивания. Фиксация личных результатов каждого учащегося и сравнение с предыдущими результатами. Круглый стол. Подведение итогов, отслеживание динамики и прогресса физических показателей в сравнении с началом занятий.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповая Лекция	Словесные Репродуктивные	Схемы Плакаты	Беседа
2.	Основные мышечные группы и методы их тренировки	Групповая Лекция	Словесные Наглядные	Спортивный инвентарь	Опрос Дискуссия
3.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	Групповая Беседа	Словесные Наглядные Практическое	Спортивный инвентарь	Приготовление
4.	Способы и методы тренировочного воздействия	Групповая Беседа	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь	Приготовление
5.	Понятие и различие силовых и кардио-нагрузок в тренировочном процессе	Групповая Беседа	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь	Процесс упаковки
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	Групповая Беседа	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь Тренажеры	Творческая работа Беседа
7	Развитие выносливости	Групповая Беседа	Словесные Наглядные	Схемы Иллюстрации	Педагогическое наблюдение
8	Различные тренировочные режимы, силовой и многоповторный подходы	Групповая Беседа	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь	Творческая работа Беседа
9	Статодинамический и изометрический тренировочные	Групповая Беседа	Словесные Наглядные	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение



	режимы				
10	Организация тренировки в соответствии с типом телосложения: эктоморф, эндоморф, мезоморф	Групповая Беседа	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь	Творческая работа Беседа
11	Итоговое занятие	Групповая Беседа	Словесные Наглядные	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для учащихся:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М. : ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М. : Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб. : Речь, 2001.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

### Список литературы для преподавателя:

1. Бодибилдинг. Полное пособие / Авт.-сост. Л. Орлова. – Минск : Харвест, 2008. – 320 с.
2. Бреннон, Д. Что такое принципы Уайдера? – Сила и красота. – М.: «Уайдер-Спорт-СУ», 1994. – №3. – с. 45-46.
3. Вайцеховский, С.М. Принцип тренировки «Бодибилдинг» / С.М. Вайцеховский, А.Г. Киселев //Теория и практика физической культуры, 1989, № 7. – С. 20-22.
4. Вейдер, Д. Бодибилдинг: Фундаментальный курс Джо Вейдера / Д. Вейдер. – М. : «Фаир-пресс», 2005. – 628 с.
5. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 121 с.