

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Чернский профессионально-педагогический колледж»**

Принята на заседании
методического совета ГПОУ ТО «ЧППК»
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Фитнес»
рекомендована обучающимся 15-17 лет**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень образования: **базовый**
Срок реализации: **1 год**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Надеенская Олеся Романовна

Чернь, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня направлена на реализацию задач физического воспитания, предназначена для знакомства и адаптации обучающихся к ведению здорового образа жизни, формирование практических знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Нормативные основания для создания дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
 - Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Федерального закона от 24.06.1999 года № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (в ред. от 04.06.2014 г.),
 - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
 - письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
 - закона Тульской области от 30 сентября 2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании»,
 - соответствует нормам санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4. 3172-14;
 - Устава государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Чернский профессионально-педагогический колледж» и иных локальных актов, регламентирующих организацию образовательного процесса в колледже.
- Принципы реализации программы соответствуют Конвенции о правах ребенка, а также другим федеральным законам и иным нормативным актам Российской Федерации.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности обучающихся, улучшении их самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность, а обучающимся для нормального развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта, в фитнесе нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес синтезировала всё лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это

гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации в сфере спорта. Занятия фитнесом помогают обучающимся развить гибкость и координацию движений, улучшить осанку и работу сердечно-сосудистой системы организма. Программа способствует возможности общения.

Одним из принципов педагогической деятельности образовательной программы является объяснение и практический показ основных движений.

Цель: приобщение обучающихся к спорту и ведению здорового образа жизни, развитие их физического совершенствования и здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- формировать необходимые двигательные навыки;
- развивать себя в спорте.

Развивающие

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию физического потенциала обучающихся;
- развивать интерес к спорту, желание заниматься самостоятельно.

Воспитательные

- сформировать у обучающихся систему ценностных ориентиров, нравственных и этических норм;
- создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества;
- включение в активную деятельность;
- способствовать формированию культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Принципы реализации программы:

- принцип добровольности;
- принцип учёта возрастных особенностей детей;
- принцип систематичности и последовательности в освоении знаний и умений;
- принцип опоры на интерес;
- принцип доступности;
- принцип обратной связи;
- принцип ориентации на успех;
- принцип взаимоуважения;
- принцип индивидуально-личностной ориентации;
- принцип креативности (творчества) и коллективности;
- принцип научности.

Формы реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» реализуется в очной форме. Занятия проводятся в разновозрастных группах с численным составом не более 15 человек на базе ГПОУ ТО «Чернский профессионально-педагогический

колледж».

В качестве основных форм обучения предусматривается вовлечение обучающихся в практическую деятельность по получению и отработке необходимых умений и навыков.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» применяются различные образовательные технологии: коллективно-спортивная деятельность, личностно-ориентированное обучение, обучение в сотрудничестве, игровые, здоровьесберегающие.

Уровень образования: базовый.

Сроки реализации: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу (1 час = 45 минут, обязательный перерыв – 10 минут). Всего 36 часа в год.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» предназначена для обучающихся 15-17 лет образовательных организаций всех типов. Набор обучающихся в объединении осуществляется в начале учебного года.

Текущий контроль успеваемости и формы оценки результативности обучающихся:

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала в рамках определенной темы; определения готовности их к восприятию нового материала; повышения ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; подбора наиболее эффективных методов и средств обучения.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Прогнозируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»

В процессе освоения программы у обучающихся формируются:

Личностные компетенции:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- приобретение навыков двигательной активности;
- развитие навыков, знаний и умений в области спорта и здорового образа жизни.

Метапредметные компетенции:

- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные пути достижения цели;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение находить и обобщать полученную информацию, прогнозировать ситуацию, осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика (интерактивные занятия)	
1	Вводное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Знакомство с деятельностью объединения.	1	1	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Практические упражнения
2.1.	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	1	-	1	Практические упражнения
2.2.	Упражнения на быстроту и координацию движения.	1	-	1	Практические упражнения
2.3.	Упражнения на развитие силовых качеств.	1	-	1	Практические упражнения
2.4	Упражнения круговой тренировки.	3	-	3	Наблюдение, беседа, практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	7	-	7	Практические упражнения
3.1.	Прыжковые упражнения с предметами.	1	-	1	Практические упражнения
3.2.	Упражнения на гимнастической скамье.	1	-	1	Практические упражнения
3.3.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	-	1	Практические Упражнения
3.4	Упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса.	2	-	2	Наблюдение, беседа, практические упражнения
3.5	Упражнения для мышц ног: выпады, приседания, прыжки.	2	-	2	Наблюдение, беседа, практические упражнения
4	Упражнения на развитие правильной осанки	10	-	10	Наблюдение, беседа, практические упражнения
4.1.	Упражнения на гимнастических ковриках.	5	-	5	Наблюдение, беседа, практические упражнения
4.2.	Координированные упражнения.	5	-	5	Наблюдение, беседа, практические упражнения
5	Базовые шаги аэробики	7	-	8	Наблюдение, беседа, практические упражнения
5.1.	Изучение базовых шагов аэробики.	1	-	1	Наблюдение, беседа, практические упражнения
5.2.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	3	-	3	Наблюдение, беседа, практические

					упражнения
5.3.	Разучивание аэробных связок. Упражнения на растяжку мышц ног.	3	-	3	Наблюдение, беседа, практические упражнения
6	Элементы йоги	5	-	5	Наблюдение, беседа, практические упражнения
6.1	Элементы в положении сидя, стоя на коленях: поза «кренделек», поза «льва», поза «лотоса», поза «устрица», поза «бабочки», поза «доброй кошки», поза «сердитой кошки».	1	-	1	Наблюдение, беседа, практические упражнения
6.2	Элементы в положении лежа: поза «полумостика», поза «кобры», поза «самолетик», «лежачая поза бабочки».	1	-	1	Наблюдение, беседа, практические упражнения
6.3	Элементы парной йоги.	2	-	2	Наблюдение, беседа, практические упражнения
6.4	Комплекс упражнений йоги для спины.	1	-	1	Наблюдение, беседа, практические упражнения
	ИТОГО	36			

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Знакомство с деятельностью объединения.

Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения. *(Теоретические занятия – 1 ч, практические занятия – 0 ч)*

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, ловкости. *(Теоретические занятия – 0 ч, практические занятия – 6 ч)*

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с различными предметами, упражнения на руки и ноги. *(Теоретические занятия – 0 ч, практические занятия – 7 ч)*

Раздел 4. Упражнения на развитие правильной осанки.

Упражнения на гимнастических ковриках, со скакалками *(Теоретические занятия – 0 ч, практические занятия – 10 ч)*

Раздел 5. Базовые шаги аэробики.

Основные положения рук и ног. Приставные шаги, махи, прыжки, выпады, открытый шаг. *(Теоретические занятия – 0 ч, практические занятия – 7 ч)*

Раздел 6. Элементы йоги.

Выполнение элементов йоги. *(Теоретические занятия – 0 ч, практические занятия – 5 ч)*

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес»**

№ п/п	Название разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Знакомство с деятельностью объединения	Теория	Рассказ, беседа, инструктаж	ИОТ	Кабинет с мультимедийным оборудованием	Опрос
2	Общая физическая подготовка	ПЗ	Объяснение, показ, выполнение упражнений	Видеофрагменты, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование	Выполнение практических заданий.
3	Специальная физическая подготовка	ПЗ	Объяснение, показ, выполнение упражнений	Видеофрагменты, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование	Выполнение практических заданий.
4	Упражнения на развитие правильной осанки	ПЗ	Объяснение, показ, выполнение упражнений	Видеофрагменты, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование	Выполнение практических заданий.
5	Базовые шаги аэробики	ПЗ	Объяснение, показ, выполнение упражнений	Видеофрагменты, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование	Выполнение практических заданий.
6	Элементы йоги	ПЗ	Объяснение, показ, выполнение упражнений	Видеофрагменты, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование	Выполнение практических заданий.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»

По завершении курса обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по фитнесу;
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- основные понятия спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

По завершении курса обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

По завершении курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НВП»

№ п/п	Наименование	Назначение/краткое описание функционала оборудования
1	Учебное (обязательное) оборудование	
1.1	Стандартное оборудование спортивного зала (гимнастические скамьи, шведская стенка и т.д.)	Предназначены для обеспечения проведения занятий по фитнесу
1.2	Современный спортивный инвентарь (набивные мячи, степ-доски, гантели, гимнастические скакалки, гимнастические коврики, и т.д.)	Предназначены для правильного и качественного выполнения полного объема упражнений, предусмотренных программой.
2	Компьютерное оборудование	
2.1	Ноутбук или компьютер	Использование возможностей ИКТ-технологий, работа в кабинете
2.2	Презентационное оборудование (аудиосистема, телевизор, проектор с интерактивной доской или интерактивная панель)	Для визуализации теоретических сведений, просмотра видеороликов и фильмов, использование цифровых ресурсов

Необходимая инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие спортивной площадки.

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
3. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред, М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: АCADEMIA, 2001 444 с.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф дис ... канд. пед. наук О. Н. Кривошекова; СибГУФК, РГУФК. Омск, 2005. - 23 с.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003 - 89с.
8. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
9. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. - 229 с.
10. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М.: Владос, 2003. - 447 с.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис... канд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК М., -2006.- 22 с.
14. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма / Теория и практика физической культуры. -2003.-№ 5.-С. 28-32.
15. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995. - 448 с.
16. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, ДА. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
18. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. - 2002. - №8. - С.15-17