Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:17:17 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно–спортивной направленности
«Фитнес для детей»

возраст обучающихся - 10 – 18 лет
срок реализации - 1 год

Составитель программы:
Колбасова Надежда Игоревна,

педагог дополнительного образования
первой квалифицированной категории

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Направленность Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. 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» (далее - СанПиН).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. Актуальность Программы.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» заключается в том, что она разработана с целью сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, формирования у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, что является одной из приоритетных задач воспитательной практики.

В решении данной задачи видится особая роль организаций, осуществляющих дополнительное образование детей, поскольку именно в них детям и подросткам предлагается на выбор многообразие направлений для личностного развития, самореализации, коррекции и решения индивидуальных психофизических проблем.

Развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением их видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности инновационных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получил так называемый «оздоровительный фитнес». В переводе с английского языка «фитнес (fitness)» означает пригодность, соответствие. Вошедшее в обиход российского человека в 90-х годах XX века слово *фитнес* стало на сегодня одним из самых часто употребляемых в контексте активной двигательной деятельности.

На сегодняшний день фитнес нашел свое воплощение в Российской 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. Даже поверхностное ознакомление с оздоровительным фитнесом подтверждает это положение, поскольку в качестве определяющих факторов он рассматривает: систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и устойчивость к стрессам, отказ от употребления табака, алкоголя и других вредных привычек.

Как показывают результаты многочисленных исследований, 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, воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность, повышают продуктивность физического и умственного труда. Интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в процесс физического воспитания детей и подростков может являться одним из наиболее приемлемых путей решения проблемы по их приобщению к систематическим занятиям физической культурой.

1.1.3. Отличительные особенности Программы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключатся в том, что в данной программе представлены различные виды фитнеса, способствующие гармоничному физическому развитию детей (фитнес-аэробика, суставная гимнастика, стретчинг, тренировки по методу Пилатеса). В каждом из этих видов фитнеса накоплен значительный теоретический и практический опыт. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.1.4. Адресат Программы.

Адресатом программы «Фитнес для детей» являются дети и подростки, преимущественно девочки, в возрасте от 10 до 18 лет. Дети принимаются в объединение по заявлению родителей (законных представителей).

1.1.5. Объем и срок освоения Программы.

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Срок реализации образовательной программы – 1 год. Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 академических часа – за год 216 часов. Один академический час занятия в группе равен 45 минутам.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин (норма типичные дети старше 7 лет).

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Перерыв между группами минимум 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часа.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – коллективная, групповая, индивидуальная.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально – групповая форма обучения.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы реализации образовательной Программы

– беседа, опрос, анкетирование, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель программы: создание организационно-педагогических условий для освоения оздоровительной практики на основе комплексов фитнес-программ, и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные (предметные)

- **Сформировать** систему базовых знаний об истории, современном развитии фитнес-программ и их роли в укреплении здоровья и физическом развитии человека.
- **Обучить** техническим действиям, приемам фитнес-аэробики и навыкам самостоятельной организации физкультурно-оздоровительных занятий под музыку.
- **Обогатить** двигательный опыт учащихся физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности.
- **Обучить** доступным приемам мышечной релаксации и методам экспресс-самодиагностики физического состояния.
- **Совершенствовать** жизненно важные двигательные навыки, техническую точность и культуру движений в фитнес-аэробике.

Развивающие (метапредметные)

- **Развить** основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, быстроту) и повысить общий уровень физической подготовленности учащихся.
- **Способствовать** повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной).
- **Совершенствовать** координационные способности, включая ориентационно-пространственные, временные и ритмические параметры движений.
- **Развивать** музыкальность, чувство ритма, пластику и умение гармонично владеть своим телом.

Воспитательные (личностные)

- **Воспитать** положительные качества личности, включая морально-волевые (целеустремленность, дисциплинированность) и эстетические качества.
- **Сформировать** устойчивую внутреннюю установку на здоровый образ жизни и потребность в регулярных физических упражнениях.
- **Обучить** нормам коллективного взаимодействия, взаимовыручки и сотрудничества в учебной, творческой и соревновательной деятельности.
- **Воспитать** ответственное отношение к личному здоровью и бережное отношение к здоровью окружающих.

1.3. Планируемые результаты реализации Программы.

По завершению учебной программы у учащихся будут сформированы знания о назначении и функциях различных фитнес-программ, их значении в жизни человека и роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Метапредметные результаты - умение организовывать взаимодействие со сверстниками в процессе учебных занятий, умение управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Также в процессе учебных занятий при выполнении упражнений у учащихся формируются сосредоточенность и внимание, развивается познавательная активность и любознательность.

Личностные результаты – в ходе освоения программы «Фитнес для детей» происходит воспитание положительных качеств личности учащихся: дисциплинированность, трудолюбие, выносливость, упорство в достижении поставленных целей. Кроме того, в ходе занятий у учащихся развиваются эстетические чувства, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Также воспитывается стойкость характера в стремлении к улучшению спортивных результатов, а также формируется умение спокойно воспринимать неудачи в физическом становлении.

Предметные результаты - по итогам обучения у учащихся произойдет повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма; будет сформирована культура движения, их двигательный опыт обогатится физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Они смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, а также самостоятельно составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях. Важным результатом освоения программы является формирование ценностного отношения к своему здоровью, устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

1.4. Содержание программы:
Учебный план.

№	Наименование раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	

1	**Введение в программу. Самоконтроль и особенности питания при занятиях фитнесом.**	**8**	**8**	**-**	Опрос
1.1	Правильное питание при занятиях фитнесом	4	4	-	
1.2	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	4	4	-	
2	**Фитнес-аэробика**	**80**	**2**	**78**	**Практическое занятие**
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	2	6	
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	12	-	12	
2.3	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	12	-	12	
2.4	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	12	-	12	
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	-	12	
2.6	Обучение и совершенствование базовых шагов в аэробике	12	-	12	
2.7	Упражнения для развития координации движений	12	-	12	
3	**Суставная гимнастика**	**50**	**2**	**48**	**Опрос, практическое занятие**
3.1	Разминочные комплексы суставной гимнастики в фитнес-программах	6	2	4	
3.2	Мини-комплекс гимнастики для утренней разминки суставов	12	-	12	
3.3	Комплекс упражнений С.М. Бубновского	12	-	12	
3.4	Китайские комплексы упражнений	8	-	8	
3.5	Комплексы ЛФК и их включение в фитнес-программы	12	-	12	
4	**Стретчинг**	**52**	**2**	**50**	**Опрос, тренинг**
4.1	Роль стретчинга в фитнес-программах	4	2	2	
4.2	Растяжка перед фитнес-тренировкой. Комплекс упражнений	12	-	12	
4.3	Растяжка после фитнес-тренировки. Комплекс упражнений	12	-	12	

4.4	Растяжка мышц: шея, плечи, грудь	12	-	12	
4.5	Растяжка мышц: спина, пресс, ноги	12	-	12	
5	**Пилатес**	**26**	**2**	**24**	**Опрос, практическое занятие**
5.1	Роль пилатеса в фитнес-тренировках. Основной комплекс упражнений	26	2	24	
	Итого:	**216**	**16**	**200**	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Введение в программу. Самоконтроль и особенности питания при занятиях фитнесом

1.1. Правильное питание при занятиях фитнесом

Теория: Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнесом.

1.2. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

2. Фитнес-аэробика

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: Значение ОРУ без предметов для формирования базовой координации движений и формирования осанки. Роль общеразвивающих упражнений без предмета для укрепления мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета как средство для развития органов дыхания.

Практика:

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением

амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика:

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

С эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

2.3. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

2.4. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Практика:

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

Упражнения включаются в каждое занятие.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для подростков усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Strainclass – специальный комплекс, построенный на упражнениях с использованием статического напряжения мышц.

Body-ballet – тренировочное занятие, построенное на элементах хореографии классического балета.

2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., 8 с. и т. д.).

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинистый шаг (10-15 с.), пружинистый бег (20-45 с.). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин).

2.6. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики

Практика:

Основные базовые шаги:

– низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«M»), базовый шаг (BasicStep), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Steptouch), виноградная лоза (Grapevine), два приставных шага в сторону (Stepline);

– низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivotturn; выставление ноги на носок на пятку Toetouch, Heeltouch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбоMb, скрестный шаг Crossstep;

– низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Kneeup, подъем ноги в сторону Liftlegside, захлест ноги назад Legcurl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«K»;

– основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rickkick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumpingjack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

– движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Bicepscurl, низкая гребля Lowrow, низкий удар Lowpinch, сокращение трицепса сзади Tricepspressback;

– движения руками средней амплитуды: высокая гребля Uprightrow, подъемы рук в стороны Sidelateralrises, подъемы рук вперед Frontshoulderrises, плечевой удар Shoulderpunch, двойной боковой в сторону Doublesideout, вперед в сторону L-side;

– движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternatingoverheadpress, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

2.7. Упражнения для развития координации движений

Практика:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

3. Суставная гимнастика

3.1. Разминочные комплексы суставной гимнастики в фитнес-программах.

Теория: Инструкция при выполнении суставной гимнастики. Правила разминания суставов. Особенности метода С.М. Бубновского. Оздоровительный эффект метода. Противопоказания и рекомендации по выполнению. Лучшие упражнения. Понятие о гимнастике цигун. Основные правила выполнения. Противопоказания и рекомендации по

выполнению. Базовый комплекс. Знакомство с понятием ЛФК. Условия включения ЛФК в фитнес-тренировки.

Практика: Освоение упражнений: вращение головы полумесяцем, вращение плечами, вращение руками, вращение локтями, вращение запястьями. Вращение тазом, вращение коленями, вращение ногами, вращение стопы.

3.2. Мини-комплекс гимнастики для утренней разминки суставов

Практика:

Упражнения для суставов пальцев рук

Широко раздвиньте пальцы на руках, затем соедините. Выполняйте упражнение 1 минуту, передохните, повторите. Сжимайте пальцы в кулак, разжимайте кулак (варианты: сжать пальцы одной руки, разжать другой, и наоборот). Сжимайте и разжимайте кисти рук в течение 1 минуты. Передохните, повторите упражнение.

Упражнения для локтевых суставов

Разведите руки в стороны и выполняйте вращения руками в обе стороны в течение 1 минуты. Передохните, повторите упражнение.

Из того же исходного положения сгибайте и разгибайте руки, касаясь пальцами плеч. Выполняйте упражнение 1 минуту, передохните и повторите упражнение заново.

Упражнение для плечевых суставов

Опускайте и поднимайте плечи в течение 1-2 минут. Передохните, повторите упражнение.

Упражнения для коленных суставов

Сидя на высоком стуле, покачайте ногами вперед-назад. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение в мышцах. Передохните, повторите упражнение.

Лежа на спине, поднимите ноги, согнутые в коленях, и делайте круговые движения, имитируя езду на велосипеде. Выполняйте упражнение 1-2 минуты, передохните. Повторите упражнение.

Упражнения для тазобедренных суставов

Лягте на спину, оба колена согните, стопы прижмите к опоре. Прижмите колено к груди, удерживая его руками. Удерживайте это положение в течение нескольких секунд, затем опустите ногу в исходное положение. Повторите с другой ногой.

Примите положение для отжиманий от пола с опорой на колени. Поворачивайте таз вправо и влево, насколько это возможно, старайтесь фиксировать плечи без движения. Выполняйте упражнение 1 минуту, передохните, повторите упражнение.

3.3. Комплекс упражнений С.М. Бубновского

Практика:

Подъемы ног – хорошее упражнение для разработки тазобедренных суставов. Ложимся на спину, соединив ноги вместе, а руки вытянув по швам. На вдохе поднимаем одну ногу вверх, на выдохе опускаем обратно и повторяем то же самое со второй конечностью. Стараемся тянуть ногу как можно выше.

Для этой же цели прекрасно подходят и махи ногами. Лягте на бок, используя нижнюю руку в качестве опоры, а верхнюю поместив на пояс. Поднимите верхнюю ногу, образовав угол в 60-45 градусов, и начинайте выполнять ее махи в разные стороны, стараясь придерживаться одного темпа. Через 10-15 повторений поменяйте положение.

Для укрепления голеностопных суставов отлично подойдет следующее упражнение. Для его выполнения необходимо встать на ступеньку или высокий порог таким образом, чтобы пятки свисали над полом. На вдохе приподнимаемся на носках, на выдохе опускаемся обратно.

А это упражнение из арсенала доктора Бубновского является универсальной тренировкой для коленных суставов. Исходное положение: лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно начинаем сгибать правую ногу в колене, стараясь подвести пятку к ягодице. Ступня при этом не должна отрываться от пола. Зафиксируйте согнутое колено в точке максимума на несколько секунд, после чего также медленно верните ногу в исходное положение и проделайте то же самое со второй

конечностью. Количество повторений – не менее 15 на каждую ногу. По мере тренированности данное упражнение можно усложнить, ускоряя темп и чередуя сгибания с махами ногами. В этом случае будут задействованы сразу две группы суставов – коленные и тазобедренные.

Для оздоровления коленных суставов будет полезно включить в свой ежедневный тренировочный комплекс еще одно полезное упражнение. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Поочередно опускаем колени между ног, старясь коснуться ими пола. Повторяем 10-15 раз на каждую ногу.

В дополнение к предыдущему упражнению можно сделать полумостик. Из положения лежа на спине, с согнутыми в коленях ногами, на вдохе поднимаем таз. В верхней точке подъема задерживаемся на 5 секунд, затем медленно, с выдохом, опускаемся обратно. Повторяем 15-20 раз.

Следующее упражнение предназначено для проработки плечевых суставов. Находясь в положении стоя, заведите правую руку за спину через шею, а левую снизу, чтобы пальцы сцепились в замок. Поочередно тяните правую кисть вверх, затем левую вниз. Повторите 10-15 раз.

3.4. Китайские комплексы упражнений

Практика:

Встаньте прямо, так чтобы ступни были вместе, а руки сцеплены в замок впереди и опущены вниз. Поднимайте сцепленные руки вверх над головой и одновременно тянитесь за ними, поднимаясь на носочки. Затем, вернитесь к исходному положению. Дыхание, как и сами движения, должно быть медленным и ритмичным. Повторите пять раз.

Стойка такая же, но руки слегка согнуты в локтях и сцеплены в замок над головой. Верхней частью корпуса нужно совершать покачивания влево и вправо, медленно, не прилагая к этому усилий, как бы по инерции. При этом, не задерживаясь в начальном положении. Движения должны напоминать колебания маятника в часах. В крайней точке нужно задержаться на две-три секунды. Общее время упражнения две минуты. Затем повторить то же самое, но уже в стойке со слегка согнутыми в коленях ногами.

В прямой стойке с руками на поясе потянитесь подбородком вперед, до ощущения приятного напряжения в мышцах шеи. Задержитесь на две-три секунды в крайней точке, а затем также потянуться затылком назад. Повторить шесть раз.

В прямой стойке с согнутыми в локтях и поднятыми над головой руками делайте наклоны, так же как и во втором упражнении, но теперь выпрямляя руки при наклоне и опять сгибая их, когда возвращаетесь в исходное положение. При выпрямлении рук нужно прочувствовать приятное напряжение мышц спины. Время упражнения – две минуты.

В прямой стойке и со сцепленными наверху в замок руками сделайте поворот корпуса насколько хватит гибкости, при этом вытягивая руки в сторону. Помните, что упражнения не должны доставлять никаких неприятных ощущений и выполняться без напряжения. Повторите шесть раз, затем проделайте то же самое еще шесть раз, но уже с поворотом шеи.

4.5. Комплексы ЛФК и их включение в фитнес-программы.

Практика: Основные комплексы. Сочетания упражнений.

4. Стретчинг

4.1. Роль стретчинга в фитнес-тренировках

Теория: История возникновения стретчинга. Основные правила растяжки. Виды растяжек: активная, пассивная, динамическая, баллистическая, статистическая. Противопоказания и оздоравливающий эффект.

Практика: Освоение упражнений статического стретчинга, удерживание тела в наряженных позициях.

4.2. Растяжка перед фитнес-тренировкой. Комплекс упражнений.

Практика:

Растяжка шеи

Прижмите подбородок к груди, так чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Растяжка трапециевидной мышцы

Возьмите голову одной рукой. Медленно опускайте голову вниз ухом к плечу, пока вам это не доставляет неудобств. Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите несколько раз. Затем повторите все заново в другую сторону.

Растяжка грудных мышц

Встаньте в вертикальное положение и тяните вытянутые руки назад, держа при этом их в замке. Поднимите руки к потолку, держа их прямыми, пока не почувствуете растяжение грудных мышц.

Растяжка мышц спины

Обхватите одной рукой столб или шест, и откиньтесь назад, выпрямив ноги, так, чтобы мышцы спины растянулись. Задержитесь на рекомендуемое количество секунд в этой позиции и повторите упражнение с другой рукой.

Растяжка косых мышц живота

Поставьте одну руку на пояс и наклоняйте туловище в эту сторону, при этом тянитесь за рукой. Затем повторите в другую сторону.

Растяжка для ног перед тренировкой

Выпады: Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч.

Сделайте шаг назад с одной ноги, при этом согнув ногу в колене в положение выпад. Спину держите прямо. Вернитесь в исходное положение и повторите несколько раз, затем тоже самое с другой ногой.

Выпады в сторону: Исходное положение: ноги в широкой стойке, руки за головой. Перенесите вес тела в сторону и присядьте так, чтобы ваши бедра «выпадали» за ногой. Вернитесь в исходное положение и повторите то же движение в другую сторону. Чередуйте это движение вперед и назад.

Растяжка передних мышц бедра

Поднимите правую ногу назад и обхватите рукой за голеностоп. Задержитесь на несколько секунд, отпустите ногу. Затем сделайте шаг и повторите то же самое с другой ногой.

Разминка коленных суставов (ноги вместе, возьмитесь руками за колено и выполняйте круговые движения, меняя направление)

4.3. Растяжка после фитнес-тренировки. Комплекс упражнений

Практика:

Скручивание позвоночника.

Примите положение сидя, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро. Упритесь левой ладонью в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните верхнюю часть туловища в сторону левой ладони. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз (хотя правый локоть, удерживающий вашу левую ногу, не позволит нижней части тела двигаться). Таким образом, вы сумеете растянуть поясницу и одну сторону тазового пояса. Держите 10-15 секунд. Повторите для другой стороны.

Растяжка задней части бедра

Чтобы растянуть мышцы задней части левого бедра и правую сторону спины, медленно наклоняйтесь от бедер по направлению к ступне левой ноги. Держите подбородок и спину прямо. Удерживайте хорошую растяжку по меньшей мере 15-20 секунд. При необходимости используйте полотенце. Не смотрите вниз. Взгляд должен быть направлен на пальцы ноги. Постепенно расслабляйтесь и дышите легко. Повторите упражнение для другой ноги.

Складка ноги врозь (растяжка паховой области).

Сядьте на пол и вытяните ноги как показано на рисунке. Пальцы ног и ступни должны смотреть прямо вверх. Не позволяйте бедрам разворачиваться внутрь или наружу.

Найдите положение, в котором легко можно расслабиться и в то же время ощутить легкую растяжку. Держите 15-20 секунд. Это прекрасная растяжка для паха и тазового пояса.

Растяжка передней части тазобедренного пояса

Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Продольный шпагат

Медленно выдвигайте ногу еще дальше вперед, пока не почувствуете умеренной растяжки в задней части ноги и в области паха. Попробуйте опустить таз вниз. Держите 10-20 секунд. Теперь выдвиньте ногу еще дальше, переходя к фазе развивающей растяжки. Держите 10-15 секунд. Используйте руки для опоры и устойчивости. Чем дальше вы выдвигаете вперед стопу, тем больше ее подошва отрывается от пола.

Поперечный шпагат

Из положения стоя, ступни ног параллельны, постепенно разводите ноги в стороны, пока не почувствуете растяжения в мышцах внутренней стороны бедер. Попробуйте понемногу опускать таз вниз. Для удержания равновесия используйте руки. Удерживайте легкое растяжение по меньшей мере 15 секунд. Опуская таз, следите, чтобы ступни ног были направлены вверх, а пятки прижаты к полу: это поможет направлять всю нагрузку на внутреннюю часть бедер и не допускать чрезмерного перенапряжения связок колена.

4.4. Растяжка мышц: шея, плечи, грудь

Практика:

Растяжка шеи

Упражнение может выполняться как стоя, так и сидя (на мой взгляд, удобнее стоя). Наклоны головы выполняются при помощи рук: свободная рука просто вытянута вдоль тела (в нашем примере правая), работающая рука (в нашем примере – левая) выполняет движение, а именно: левой рукой осторожно потяните вниз голову к плечу. После чего, просто удерживайте данное положение столько, сколько сможете, а затем перейдите на другую сторону. Повторите пару раз с каждой стороны.

Растяжка плеч

Упражнение выполняется стоя. Поставьте ноги на ширине плеч и поднимите правую руку вверх. После чего тяните ее над головой близко к уху. Захватите правый локоть левой рукой и осторожно потяните за руку к уху. Вы должны будете почувствовать напряжение в дельтах (плечах). Когда почувствуете, задержитесь в таком положении столько, сколько можете. Повторите другой рукой.

Растяжка мышц груди

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Обе руки выставляйте за спину, таким образом, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов (см. как на рисунке выше). Ухватите руку другой рукой настолько близко к локтю, насколько вы можете и потяните ее осторожно через спину к противоположному плечу. Задержите растяжку на столько, насколько можете, а затем сделайте растяжку другой рукой.

4.5. Растяжка мышц: спина, пресс, ноги

Практика:

Растяжка спины

Обхватите одной рукой какой-то столб или шест, и откиньтесь назад, выпрямив ноги, так, чтобы мышцы спины растянулись. Задержитесь на столько, насколько можете, почувствуйте растяжку (жжение) в этой позиции, после чего повторяйте упражнение с другой рукой.

Растяжка пресса

Лягте на живот и расположите обе руки на полу прямо перед собой (будто собираетесь отжиматься от пола). Поднимите голову и грудь от пола, медленно и осторожно выгибая спину. Почувствуйте растяжение, в вашем прессе задержавшись в этом положении на столько, насколько сможете. Затем отдохните, и повторите несколько раз.

Растяжка ног

Поставьте ноги на ширине плеч. С полностью прямыми ногами (колени вообще не сгибаются, следите за этим, в этом суть движения) выполните 12 пружинистых наклонов вперед.

5. Пилатес

5.1. Роль пилатеса в фитнес-тренировках. Основной комплекс упражнений

Теория: Пилатес как вид физической активности. Значение пилатеса в укреплении здоровья.

Практика:

Упражнение *Лодка.* Сядьте, согнув колени и поставив стопы на пол, ноги на ширине таза. Обхватите руками бедра. Выпрямите спину, потянитесь макушкой наверх. Поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Задержитесь немного в этом положении. Сделайте вдох, с выдохом втяните живот и, слегка скруглив позвоночник, отклонитесь на несколько сантиметров назад. На вдохе выпрямите спину. Повторите упражнение несколько раз.

Упрощенный вариант. Стопы стоят на полу.

Усложненный вариант. Выполняйте упражнение на неустойчивой поверхности – на кор-платформе или диванной подушке.

Упражнение *Канкан.* Обопритесь на предплечья, локти под плечами, колени согнуты, носки слегка касаются пола, ноги сжаты. Втянув живот, сделайте вдох и разверните колени вправо. На выдохе выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Вдохните и согните колени, принимая исходное положение. Выдохните и выполните упражнение в другую сторону. Сделайте несколько повторов.

Усложненный вариант. Опирайтесь на прямые руки, пальцы вместе, смотрят назад.

Упражнение *Крест-накрест.* Лягте на спину, согнув и подняв ноги, колени над бедрами, лодыжки параллельно полу, руки за головой, локти разведены. Втяните живот, плотно прижимая спину к полу. Оторвите голову, шею и лопатки от пола. Сделайте вдох. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов (или ниже) к полу. Не прогибаясь в пояснице, разверните верхнюю часть туловища вправо, локти не сводите. Вдохните и верните корпус назад, не опуская лопаток. Поменяйте ноги и сделайте движения в другую сторону. Повторите несколько раз.

Усложненный вариант. Выполняйте упражнение на неустойчивой поверхности.

Поза Планки. Встаньте на четвереньки, опираясь на предплечья, локти под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямите, отведите назад и поставьте на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держите вместе. Примите позу Планки: тело от макушки до пяток должно образовывать прямую линию. Сделайте вдох. На выдохе поднимите бедра, переходя в позу дельфина. Голова опущена, но не касается пола. На вдохе вернитесь в позу Планки.

Усложненный вариант. Приняв позу дельфина, поднимайте сначала одну, затем другую ногу.

Упражнение *Русалка.* Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно лежит на левом колене ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т». Сделайте вдох, опуститесь в исходное положение, согнув колени. Выполните несколько подходов сначала в одну, затем в другую сторону.

Усложненный вариант. Из положения «Т» разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Сделайте вдох и вернитесь в позу русалки.

Мах ногой. Встаньте на четвереньки, руки прямые, запястья под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямите, отведите назад и поставьте на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держите вместе. Отведите назад левую ногу, удерживая равновесие на носках. Опустите бедра так, чтобы все тело образовало прямую линию от головы до пяток. Сделайте вдох и поднимите правую ногу на высоту бедра, на выдохе опустите. Снова вдохните и поднимите теперь уже другую ногу. Выполните несколько подъемов каждой ногой.

Поворот корпуса. Стоя прямо, разведите руки в стороны, подняв их на высоту плеч, ладони смотрят вниз. Сделайте вдох, втяните живот и на выдохе поверните корпус вправо, держа бедра и таз неподвижными. Вдохните, вернитесь назад и выполните поворот влево. Повторите несколько раз в каждую сторону.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия в неделю по 2 часа
Летние каникулы 01 июня – 31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал (1 шт.); напольные весы (1 шт.); спортивный инвентарь: обручи (3 шт.), скакалки (3 шт.), тренажерные коврики (10 шт.); музыкальная колонка (1 шт.), фитбол (1 шт.).

Информационное обеспечение:

Электронные журналы

Аэробика: www.allsport.ru.
Гимнастика: www.gimnestiks.ru.
Теория и практика физической культуры: www.teoriya.ru.
Физическая культура в школе: www.shkola-press.ru.
Fitness-report: www.fitness-report.ru.

Электронно-программные средства

Аэробика: www.fitness-aerobics.ru.
Академия: www.wellness.ru.
Центрфитбол: www.fitbol.ru.
Шейпинг: www.shaping.ru.
World Class: www.fitness-convntion.ru

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования 1-й квалификационной категории Колбасова Надежда Игоревна.

Методические материалы: Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: учебно-методическое пособие// Лисицкая Т.С. – Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2009

Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

2.3. Формы аттестации/контроля

Мониторинг образовательных результатов представляет целостную систему наблюдения за учащимися по следующим параметрам:

– овладение предметным содержанием программы;

– позиция в коллективной деятельности: организаторские, лидерские качества, коммуникативные умения;

– позиция в физкультурно-оздоровительной деятельности: познавательный интерес, упорство в достижении целей;

– позиция в общественно-полезной и трудовой деятельности: насколько способен учащийся к заботе, состраданию, бескорыстной помощи в различных ситуациях.

Основным критерием эффективности реализации программы является посещение подростками занятий, их заинтересованность, наличие у них потребности в совершенствовании физической формы и психоэмоционального состояния. Для оценки чаще всего применяются следующие методики диагностики: «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич); «Незаконченные предложения» (Д. А. Богданова и С. Т. Посохова); методика экспертной оценки лености (Д. А. Богданова и С. Т. Посохова); методика самооценки лени (Д. А. Богданова и С. Т. Посохова); «Перцептивно-образная самооценка» (В.В.Бойко).

Данная программа носит спортивно-досуговый характер, поэтому в ходе ее реализации отсутствуют четкие формы контроля. Основными используемыми **формами контроля** являются наблюдение, собеседование, самооценка результатов, желание участвовать в показательных выступлениях, если таковые предусмотрены планом учреждения.

3. Список литературы/информационных ресурсов

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. 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» (далее - СанПиН).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы:

1. Современные проблемы развития физической культуры и спорта: сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, № 16 (68). – С. 232–236.
2. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб.пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Даллар, Т. Танец живота для фитнеса / Т. Даллар, Р. Харрис; пер. с англ. И. В. Гродель – Мн. : ООО «Попурри», 2005. – 144 с.
5. Зайцева, И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры / И. А. Зайцева. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.
6. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2009. – 240 с.
7. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
8. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей ; пер. сангл. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 358 с.
9. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. – М. : изд-во «Эксмо», 2002. – 192 с.
10. Сайкина, Е. Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков / Е. Г. Сайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 2–6.

11. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.

12. Чапмен, Д. Йога. Классические асаны / Д. Чапмен; пер. сангл. О. Смуровой. – М.: Эксмо, 2008. – 208 с.

13. Шипилина, И. А. Фитнес-спорт. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224 с.

14. Яшина, С. А. Практика проектирования развития фитнеса в муниципальной системе физической культуры и спорта / С. А. Яшина // Педагогическая наука и образование: материалы III региональной научно-практической конференции (Южно-Сахалинск, 5–7 февраля 2009 г.) / под ред. д-ра пед. наук, профессора П. Н. Пасюкова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010. – С. 188–193.

Литература для обучающихся:

1. Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

Приложение № 1

Педагогический мониторинг результатов обучения

ребёнка по дополнительной общеобразовательной программе

«Фитнес для детей».

Ведомость контроля успеваемости обучающихся

Вид контроля (входной, промежуточный и итоговый контроль) _____

Название программы: _____

Учебный период: _____ **ФИО педагога:** _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Оценка уровня освоения программы обучающимися (1-5 баллов)							Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний, высокий)
		Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание обучающимся актуальных достижений. Фиксированный успех и вера в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Мотивация и осознание перспективы		

Дата: _____ Подпись: _____ ФИО педагога: _____

Протокол результатов индивидуальных образовательных достижений обучающихся

Название программы: _____

Учебный период: _____ ФИО педагога: _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	**Оценка уровня освоения программы обучающимися**					
		Входной контроль		Промежуточный контроль		Итоговый контроль	
		Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Дата: _____ Подпись: _____ ФИО педагога: _____

Приложение 2

Диагностическая карта итогов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы и развития качеств личности обучающегося

№	Ф.И. обучающегося	**Параметры оценки уровня освоения программы**							Общий балл на начало учебного года	Общий бал на середину учебного года	Общий бал на конец учебного года	% роста
		Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание обучающимсяактуальных достижений. Фиксированный успех и вера р в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Мотивация и осознание перспективы				

		В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И	В	П	И					

Критерии оценки уровня освоения программы:

1- Низкий уровень (7-20 баллов)
2- Средний уровень (21-27 баллов)
3- Высокий уровень (28-35 баллов)

В – входной контроль, Т- текущий контроль, И – итоговый контроль

Обучающийся считается полностью выполнившим программу, если на конец года он имеет от 2 и выше средний балл.

Приложение 3

Карта оценки освоения обучающимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
			Очень слабо	Слабо	Удов-но	Хорошо	Очень хорошо	
1	Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный

	(вклад в формирование личностных качеств учащегося)	ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)						содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
5	Опыт общения	Общение отсутствовало (обучающийся закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
6	Осознание обучающимся актуальных достижений. Фиксированный успех и вера в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	1	2	3	4	5	Актуальные достижения осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление к дальнейшему совершенствованию в данной области (активизированы познавательные интересы и потребности)

Итоговый балл:						

Общая оценка уровня освоения программы:
7-20 баллов – программа освоена на низком уровне;
21-27 баллов – программа освоена на среднем уровне;
28-35 баллов – программа освоена на высоком уровне