

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»**

**ПРИНЯТО**

Протокол Малого педагогического совета  
Учебно-оздоровительного отдела  
№2 от «13 марта 2018 г.  
Н.В. Галова  
руководитель структурного подразделения



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №1 от 17.04.2018 г.  
генеральный директор  
М.Р. Катунова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФИТНЕС МОЗАИКА»**

Возраст учащихся: 14-16 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Разработчик**

Баум Жанна Романовна,  
педагог дополнительного образования  
Николаева Елена Леонидовна,  
заведующий учебным сектором

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№ 6 от «5 » 04 2018г

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес мозаика» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения – общекультурный.

Как отмечают специалисты, физическое воспитание российских детей значительно хуже, чем было несколько десятилетий назад. Напряженная умственная работа, стрессы, гиподинамия вызывают у детей значительные перегрузки, являются причиной многих заболеваний. Программа общеобразовательной школы по физической культуре не может полностью решить проблему, в связи с чем, возрастает роль дополнительного образования по обеспечению двигательной активности детей и подростков.

21-й век задает такой темп жизни, что без физической культуры попросту не обойтись. А среди всех ее видов один из самых популярных – фитнес. Что же такое фитнес? В это понятие включается многое. Это и сбалансированное питание, которое может дать организму необходимую для жизни энергию. Это регулярные тренировки, сочетающие аэробные занятия с силовыми упражнениями. Ну и, конечно, это правильный образ жизни, который включает в себя, в частности, прогулки на свежем воздухе, здоровый, полноценный сон и многое другое.

Регулярные занятия фитнесом дают возможность жить полноценно и дарят радость от победы над собой. Фитнес защитит от потрясений, как экологических, так и социальных, так как занятия им являются самым действенным способом борьбы с любыми стрессами.

Занятия фитнесом уменьшают нервное напряжение, улучшают общее самочувствие, помогают сформироваться гармоничной фигуре, позволяя сделать тело красивее и стройнее.

Тренировки способствуют выработке таких важных качеств как самоконтроль, умение владеть собой и воля.

Фитнес дарит занимающимся спокойствие духа и жизненную силу.

Основное отличие фитнеса от других видов физических упражнений, в том, что в нем очень гармонично сочетаются аэробика и силовые упражнения. Именно это делает подростка здоровее и физически, и духовно и формирует отличную фигуру.

Трудно переоценить и важность упражнений на растяжку, так как при их отсутствии занимающихся могут преследовать постоянные травмы.

Фитнес – это актуальное средство вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков.

**Актуальность программы** состоит в том, что занятия фитнесом рассматриваются, как средство укрепления организма обучающегося. Также программа предусматривает не только физическое развитие подростков, но и формирование таких качеств личности как: активность, творчество, эстетическое восприятие окружающего мира.

Новизна программы обусловлена современными тенденциями развития образования и заключается в ориентации ее цели, содержания и результатов на ФГОС третьего поколения.

**Адресат программы.** Группы комплектуются из подростков 14-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Эта программа предназначена для тех, кто не имеет специальной спортивной подготовки, но желает поддерживать себя в хорошей физической форме.

## **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формировать устойчивую потребность в систематическом занятии физической культурой посредством фитнеса.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач.

### **Обучающие задачи:**

- ознакомить с историей фитнеса и его видами;
- обучить элементам базовой аэробики;
- познакомить с силовыми упражнениями: работа с собственным весом и отягощением (свободными весами и с использованием тренажеров);
- научить обучающихся разнообразным приемам анализа и синтеза танцевальных комбинаций.

### **Развивающие задачи:**

- сформировать важные двигательные умения;
- повышение функциональных возможностей организма
- развить координационные способности;
- повысить силовую выносливость.
- 

### **Воспитательные задачи:**

- улучшить эмоциональное состояние обучающихся;
- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества;
- стимулировать соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.

## **Условия реализации программы**

Данная программа рассчитана на девушек от 14 до 16 лет, не имеющих специальной физической подготовки. Продолжительность освоения программы - 2 года. Первый год обучения 72 часа, второй год обучения 72 часа.

## **Форма и режим занятий.**

Форма проведения занятий может быть групповой, фронтальной.

Режим занятия: 2 раза в неделю по 45 минут.

## **Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.**

Реализация программы проводится педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура», без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение включает в себя спортивный зал для общей и специальной подготовки, тренажерный зал.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- степ-платформы;
- скакалки;
- музыкальный центр с колонками;
- свободные веса (бодибары, гантели, штанги);

- тренажеры для различных групп мышц.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

В данной программе используются здоровьесберегающие технологии, дающие возможность обучающимся сохранить и укрепить свое здоровье, сформировать у него необходимые для этого знания и привычки, привить им волевые личностные качества.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

- *систематичность* – занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *доступность, сознательность* – формирование устойчивого интереса подростков, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- *наглядность* – создание у подростков полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- *комплексности и интегрированности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса;
- *личностная ориентация* – учет разной физической подготовки обучающихся.

### **Методы обучения:**

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
- наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
- практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)

### **Планируемые результаты.**

#### ***Личностные:***

- мотивация к занятиям физкультурой и фитнесом;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- умение сотрудничать со сверстниками;
- ориентация на позитивное взаимоотношение с участниками коллектива и педагога.

#### ***Метапредметные:***

- улучшение функциональных возможностей организма, координационных и творческих способностей, физических качеств.

#### ***Предметные:***

- знание терминологии, используемой в аэробике, силовой аэробике, степ аэробике;
- формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков;
- формирование навыков работы на тренажерах.

**Учебный план 1 года обучения  
по программе «Фитнес мозаика»**

№ тем ы	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	1	1		Опрос по пройденному материалу
2	Силовая подготовка	20	1	19	Тест
3	Основы аэробики	20	1	19	Тест на уровень специальной подготовки
4	Основы степ аэробики	10	1	9	Тест на уровень специальной подготовки
5.	Упражнения на растяжку	20	1	19	Тест
6.	Итоговый контроль	1		1	Открытое занятие
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

**Учебный план 2 года обучения  
по программе «Фитнес мозаика»**

№ тем ы	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	1	1		Опрос по пройденному материалу
2	Силовая подготовка	20	1	19	Тест
3	Основы аэробики	15	1	14	Тест на уровень специальной подготовки
4	Основы степ аэробики	15	1	14	Тест на уровень специальной подготовки
5.	Упражнения на растяжку	20	1	19	Тест
6.	Итоговый контроль	1		1	Открытое занятие
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	