

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К. Салманова

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ  
№ 10/3  
«13» апреля  
«13» апреля 2023г.



СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
А.М.Товалюк  
«21» апреля 2023г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЦДОД  
Протокол от 19.04.2023 № 3  
Руководитель ЦДОД  
Е.В.Куйчогло

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнесс-клуб»  
2023-2024

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество детей в группе: 10  
Количество учебных часов в год: 68  
Педагог, реализующий программу:  
Машинцов Сергей Сергеевич

г.Сургут  
2023

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

|   |   |
|---|---|
| Название программы:   | «Фитнесс-клуб»  |
| Направленность программы:   | физкультурно-спортивная   |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу: | Машинцов Сергей Сергеевич   |
| Год разработки:   | 2023  |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа:   | Приказ МБОУ гимназии имени Ф.К.Салманова ГС-13-345/3 от 21.04.2023г.  |
| Информация о наличии рецензии:  | нет   |
| Цель:   | обеспечить необходимый теоретический и практический уровень подготовки учащихся в физкультурно-спортивной сфере.  |
| Задачи:   | <p>Обучающие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование понятия здорового образа жизни учащегося, мотивации успеха, положительной профессиональной мотивации, способности к физическому развитию</li> <li>2. Формирование компетенции в эффективном использовании и достижении поставленных целей</li> </ol> <p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у подростков стремления к накоплению, углублению, и совершенствованию собственных знаний, умений и навыков.</li> <li>2. Воспитание морально волевых качеств учащихся</li> <li>3. Формировать ответственности за результат совместной деятельности</li> </ol> <p>Развивающие задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и применение знаний в построении учебно-тренировочных занятий.</li> <li>2. Изучение основ анатомии человека, физиологии, спортивной медицины.</li> </ol> |
| Ожидаемые результаты освоения программы:                                    | <p>Владеть техническими навыками использования специализированного оборудования в тренажерном зале;</p> <p>Разбираться в базовых и изолированных упражнениях;</p> <p>Иметь базовый опыт построения тренировочного занятия;</p> <p>Ориентироваться в основах анатомии, физиологии;</p>   |
| Срок реализации программы:  | 1 год   |
| Количество часов в неделю / год:  | 2/68  |
| Возраст учащихся:   | 11-17 лет   |
| Формы занятий:  | коллективные<br>групповые<br>индивидуальные   |

|  |   |
|--|---|
| <p>Методическое обеспечение:</p>   | <p>включает в себя современную учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре, , интернет-ресурсы, тематические презентации</p>  |
| <p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.):</p> | <p>Для успешной реализации программы имеются</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тренажерный зал</li> <li>-спортивный зал;</li> <li>-методический, дидактический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы.</li> </ul> <p>Имеются в наличии видеоматериалы, подходящий инвентарь. Используются Интернет-ресурсы.</p> |
| <p>Аннотация:</p>  | <p>Программа «Фитнес-клуб» направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному и эмоциональному развитию учащихся, достижению планируемых результатов и укреплению здоровья как базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе жизненного пути.</p>                    |

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Программа «Фитнес-клуб» направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному и эмоциональному развитию учащихся, достижению планируемых результатов и укреплению здоровья как базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе жизненного пути.

**Актуальность** образовательной программы определяется высоким уровнем интереса к ней со стороны подростков, ориентированных на поступление в профильные вузы. По опыту последних лет, более половины обучающихся планируют поступление в ВУЗы по направлениям, требующим специальной подготовки в области физической культуры и сдачи норм ГТО.

Программа построена с учетом возрастных (психофизиологических и физических) закономерностей и особенностей развития занимающихся подросткового возраста. Этот период возрастного развития является критическим, когда происходят серьезные и интенсивные изменения в функционировании организма (биологические изменения, связанные с половым созреванием) и в психологическом развитии сочетаются с существенными изменениями в учебной деятельности. В этот период резко увеличивается скорость роста ребенка, но замедляется рост сердца и увеличение объёма легких, что приводит к снижению выносливости к физическим нагрузкам и умственной работоспособности. В этот период возрастает значимость оценки собственного

тела и внешнего вида. Разумное отношение к собственному здоровью и осознанный выбор поведения, способствующего сохранению здоровья и снижению (или исключению) факторов риска, ухудшающих здоровье, формируются только в результате системой, комплексной и целенаправленной работы.

Для эффективного пути формирования ценности здоровья и здорового образа жизни – самостоятельная работа учащихся, направленная и организованная взрослыми. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации подростка в школе, развивает способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Важно сформировать у учащихся представление о том, как они могут проявить себя в социально значимой деятельности, создать условие, позволяющие им включиться в такого рода деятельность.

**Отличительные особенности:** программа «Фитнес-клуб» позволит обучающимся получить опыт социального проектирования в процессе работы позволяющая применять знания для создания личного тренировочного процесса.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, чтобы помочь каждому обучающемуся реализовать максимум творческих способностей как в области физической культуры, так и в широком профессиональном спорте. При этом индивидуальный подход позволяет привлекать детей к обучению, не склонных к физической культуре в связи с травмами или запретом врачей.

В процессе обучения дети знакомятся с широким спектром направлений, существующих в физической культуре, историей развития физической культуры(культуризм), эволюцией технических средств, построения тренировочных программ; освоение наук как физиология, анатомия.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** обеспечить необходимый теоретический и практический уровень подготовки учащихся в физкультурно-спортивной сфере.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие задачи:*

формирование понятия здорового образа жизни учащегося, мотивации успеха, положительной профессиональной мотивации, способности к физическому развитию;

формирование компетенции в эффективном использовании и достижении поставленных целей.

##### *Воспитательные задачи:*

формирование у подростков стремления к накоплению, углублению, и совершенствованию собственных знаний, умений и навыков;

воспитание морально волевых качеств учащихся;

формирование ответственности за результат совместной деятельности.

##### *Развивающие задачи:*

овладение и применение знаний в построении учебно-тренировочных занятий;

изучение основ анатомии человека, физиологии, спортивной медицины

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, разработана в соответствии с компетентностным подходом к результатам образования и с учетом возрастных и психологических особенностей детей подросткового возраста.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Уровень программы – стартовый. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность учебного года – 34 недели.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий**

Программа рассчитана на 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу). Количество часов в год - 68.

Продолжительность занятия – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса**

Количество обучающихся в группе – 10 человек. Виды занятий – обучающие, общеразвивающие. Формы занятий – дискуссия, практическое занятие, презентация, защита проекта, учебная игра, тренинг, соревнование, состязания, игры и др.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ гимназии имени Ф.К.Салманова в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами гимназии.

### **Учебно-тематический план**

| № п/п  | Наименования тем                                      | Количество часов |        |          | Формы контроля      |
|--------|---|------------------|--------|----------|---------------------|
|        |   | Всего            | Теория | Практика |                     |
| 1.     | Техника безопасности                                  | 2                | 2      |          | Тест                |
| 2.     | Теоретическая подготовка                              | 20               | 5      | 15       | Зачет, тестирование |
| 3.     | Техническая подготовка                                | 33               | 8      | 25       | Зачет, тестирование |
| 4.     | Физическая подготовка: общая(ОФП) и специальная (СФП) | 10               | 2      | 8        | Зачет, тестирование |
| 5.     | Оценка специальной физической подготовленности        | 3                | 1      | 2        | Зачет, тестирование |
| Всего: |   | 68               | 18     | 50       |                     |

## Содержание программы.

### **Раздел «Техника безопасности» (2)**

Теория:

1. Основные правила безопасности и пожарной безопасности на занятиях.
2. Техника безопасной работы на занятиях физической культуры и атлетической гимнастикой в тренажерном зале

Практика:

Приемы техники безопасности при работе со специализированным оборудованием.

### **Раздел «Теоретическая подготовка» (20)**

Теория:

1. Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале.
2. Особенности занятий атлетической гимнастикой в тренажерном зале.
3. Общее представление о строении тела человека и физиологических системах. Мышцы и их функции.
4. Режимы тренировки и виды восстановления.
5. Основы рационального питания.

Практика:

1. Провести комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятиям.
2. Ориентироваться в продуктах и составлять рацион питания с учетом режима тренировочных занятий.

### **Раздел «Техническая подготовка» (33)**

Теория:

1. Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике.
2. Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг).
3. Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике.
4. Обучение технике выполнения базовых и изолирующих упражнений в различных режимах мышечного сокращения.

Практика:

1. Провести комплекс упражнений для расслабления мышц участвующих в тренировочном занятии.
2. Ориентироваться в контроле технических ошибок при выполнении тренировочных упражнений.

### **Раздел «Физическая подготовка: общая (ОФП) и специальная (СФП)»**

Теория:

1. Развитие физических качеств, используя средства атлетической гимнастики.

Практика:

1. Классифицировать упражнения для развития физических качеств с учетом поставленных задач.

### **Раздел «Оценка специальной физической подготовки» (3)**

Теория:

1. Тестирование физической, подготовленности по атлетической гимнастике. Основные требования к проведению тестирования.

2. Методы, используемые в оценке специальной физической подготовленности в атлетической гимнастике.

3. Прием контрольных нормативов: сгибание разгибание рук, в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед, поднимание и опускание туловища – лежа на спине, поднимание и опускание прямых ног в упоре на предплечьях, прыжки через скакалку..

Практика:

1. Распределять физические силы для сдачи контрольных нормативов.

### **Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1            | 01 сентября                       | 31 мая                               | 34                   | 68                       | 2 раза в неделю по 1 часу |

### **Планируемые результаты реализации программы**

Владеть техническими навыками использования специализированного оборудования в тренажерном зале;

Разбираться в базовых и изолированных упражнениях;

Иметь базовый опыт построения тренировочного занятия;

Ориентироваться в основах анатомии, физиологии;

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение: тренажерный зал.

Перечень оборудования, инструментов и материалов: многофункциональные тренажеры, гантели, набивные мячи, гимнастические маты, шведская стенка, перекладина.

Информационное обеспечение: аудио-видео система.

### **Методические материалы**



утвержденная дополнительная общеобразовательная программа;  
методические разработки;  
специальная литература;  
методики по оцениванию результатов освоения содержания программы и развития личностных качеств.

При разработке и реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

технология критического мышления;  
технология коллективной творческой деятельности.

Процесс обучения по программе «Фитнес клуб» опирается на ведущие педагогические принципы, в основе которых лежат идеи развивающего обучения с направленностью на развитие физических качеств личности (А.П.Матвеев):

групповая деятельность, где каждый занимающийся чувствует себя свободным, но ответственным за общий результат;

педагогика сотрудничества, подразумевающая развитие индивидуальных коммуникативных качеств, сотрудничество ученика и учителя;

применение приемов индивидуальной и коллективной работы: коллективный поиск, ориентированный на получение конкретного образовательного продукта;

мотивация: стремление личности к творчеству и самовыражению, самоутверждению и самореализации.

### **Формы аттестации**

Отслеживание и фиксация образовательных результатов отражается в следующих документах: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио и др.

Демонстрация образовательных результатов учащихся отражается в следующих формах: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, готовое изделие, демонстрация моделей, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, концерт, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие и др.

Аттестация учащихся проводится поэтапно:

Начальная проверка (сентябрь) включает сбор сведений об основных знаниях учащихся в области физической культуры, практических навыках использования физических упражнений, выполненных за последнее время на занятиях. Проводятся в форме опроса.

Промежуточная аттестация (декабрь) выявляет степень освоения пройденного материала и способности учащихся работать самостоятельно. Проводится в форме собеседования, обсуждения портфолио с элементами самоанализа дневников самоконтроля.

Итоговая аттестация (май) направлена на выявление итогов освоения программы за соответствующих год, определения количества остаточных знаний. Выполняется в форме сдачи контрольных нормативов.

Результаты освоения программы фиксируются в учебном журнале.

Оценивание результатов происходит после каждой темы, учащиеся сдают техническую и физическую подготовку.

### **Оценочные материалы**

1. Тестирование физической, подготовленности по атлетической гимнастике. Основные требования к проведению тестирования.

2. Методы, используемые в оценке специальной физической подготовленности в атлетической гимнастике.

3. Прием контрольных нормативов: сгибание разгибание рук, в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед, поднимание и опускание туловища – лежа на спине, поднимание и опускание прямых ног в упоре на предплечьях, прыжки через скакалку..

4. Распределять физические силы для сдачи контрольных нормативов.

#### Система контроля

Начальная проверка (сентябрь) включает сбор сведений об основных знаниях учащихся в области физической культуры, практических навыках использования физических упражнений, выполненных за последнее время на занятиях. Проводятся в форме опроса.

Промежуточная аттестация (декабрь) выявляет степень освоения пройденного материала и способности учащихся работать самостоятельно. Проводится в форме собеседования, обсуждения портфолио с элементами самоанализа дневников самоконтроля.

Итоговая аттестация (май) направлена на выявление итогов освоения программы за соответствующих год, определения количества остаточных знаний. Выполняется в форме сдачи контрольных нормативов.

Результаты освоения программы фиксируются в учебном журнале.

Оценивание результатов происходит после каждой темы, учащиеся сдают техническую и физическую подготовку.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### Для учеников

1. Вишневский, В. А. Основы рационального питания: Метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / В. А. Вишневский ; Сургут. гос. ун-т. Каф. медико-биолог. основ физ. культуры .— Сургут : Изд-во СурГУ, 2001 .— 82с. .
2. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич .— 3-е изд., перераб. и доп. — Минск : Высшэйшая школа, 1985 .— 256с.
3. Жизнь и здоровье женщины: полная энциклопедия / [сост.: Балакирев Г. В. и др.; гл. ред.: Непокойчицкий Г. А.] .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Олма-пресс : Издательский дом АНС, 2003
4. Кравчук, Т. А. Комплексная программа физического воспитания девушек 10-11 классов, основанная на оздоровительных видах гимнастики: учебное пособие / Т. А. Кравчук, Е. С. Сосулина, И. А. Мельникова. – Омск: СибГУФК, 2006. – 128 с.
5. Ларин, А.Ю. Атлетизм [учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей МГУЛ] / А. Ю. Ларин ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Московский государственный университет леса".— М.: Издательство Московского государственного университета леса, 2008 .— 48 с.
6. Лубшев, М. А. Атлетическая гимнастика-оздоровительный и массовый вид гимнастики: Метод. разработ. для студентов и слушателей фак. повышения квалификации РГАФК / М. А. Лубшев, А. В. Менхин ; Рос. гос. акад. физ. культуры.— М. : Б.и., 1996 .— 60с.
7. Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие / Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, ГОУ ВПО "Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа - Югры", Кафедра физической культуры ; [сост.: М. Н. Маштакова, И. М. Салахов].— Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011 .— 34 с.

### Литература для педагога.

8. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
9. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович.— М. : Физкультура и спорт, 1986 .— 143с. .— 20-00.
10. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
11. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника и спортсмена: Метод. рекомендации для студентов факультета повышения квалификации и студентов Академии / А. Ф. Синяков ; Рос. гос. акад. физ. культуры.— М.: Б.и., 1996 .— 61с.
12. Титов Владимир Афанасьевич. Основы физкультурно-спортивных знаний студентов высших учебных заведений [Текст] : учебное пособие для студентов

высших учебных заведений / В. А. Титов, О. А. Маркиянов .— Чебоксары : Издательство Чувашского университета, 2007 .— 151, [1] с. — Библиогр.: с. 149, 150 .

13. Травин, Ю. Г. Атлетическая гимнастика для студенток: Метод. разработки для студентов Академии / Ю. Г. Травин, И. Ю. Волкова ; Рос. гос. акад. физ. культуры — М. : Б.и., 1996 .— 21с.  
Литература для родителей.

14. Физкультура и спорт = *Korperkultur und sport* / Предисл. Н. И. Пономарева.— М.: Радуга, 1982 .— 374с.

15. Физкультура и спорт в современных условиях: состояние, тенденции и перспективы / М-во РФ по физ. культуре, спорту и туризму. Сиб. гос. акад. физ. культуры и др.; Под общ. ред. Ю. В. Ворожко .— Омск : Изд-во СибГАФК, 2000 .— 199с.
16. Шелтон, Г. Правильное питание - "Ортотрофия" / Г. Шелтон .— М. : Внешиберика, 1992 .— 71с. — (Б-ка вегетарианца)
17. Ягодин, В. В. Атлетическая гимнастика для подростков: Учеб. пособие / В. В. Ягодин ; М-во образования РФ. Урал. гос. пед. ун-т.— Екатеринбург: Б.и., 1995 .— 112с.
18. Ягодин, В. В. Атлетическая гимнастика: Учеб. пособие / В. В. Ягодин ; М-во образования РФ; Уральск. гос. пед. ин-т .— Екатеринбург : Б.и., 1993 .— 150с.

