

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К. Салманова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
А.Р.Плuch  
«18» марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ гимназии им.  
Ф.К. Салманова  
С.А.Кучина  
«18» марта 2024г.  
Приказ № 13-1.3-247/4



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

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев  
Количество детей в группе: 14  
Количество учебных часов в год: 68  
Педагог, реализующий программу:  
Машинцов Сергей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

г.Сургут  
2024

### **Аннотация**

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 объема 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 системной, комплексной и целенаправленной работы.

Программа рассчитана на учащихся с 11-17 лет и реализуется в течение 9 месяцев с сентября по май (2 часа в неделю). Количество учебных часов в год – 68.

**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 от 19.03.2024 №ГС -13 -247/4
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:	9 месяцев
Количество часов в неделю / год:	2/68
Возраст учащихся:	11-17лет

Формы занятий:	коллективные групповые индивидуальные
Методическое обеспечение:	включает в себя современную учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре, , интернет-ресурсы, тематические презентации
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.):	Для успешной реализации программы имеются -тренажерный зал -спортивный зал; -методический, дидактический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы.  Имеются в наличии видеоматериалы, подходящий инвентарь. Используются Интернет-ресурсы.
Аннотация:	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.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».](#)
5. [Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».](#)
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 67 ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/f62ee45faefd8e2a11d6d88941ac66824f848bc2/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/f62ee45faefd8e2a11d6d88941ac66824f848bc2/)).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам

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.

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.

### **Актуальность**

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.

**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 – 9 месяцев.

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 – 14 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.

**Содержание программы.  
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	

**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)» (10)**

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**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фитнесс-клуб»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024 30.12.2024	17	34	09.01.2025 - 31.05.2025	17	34	34	68
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Ноябрь-декабрь			Апрель-май			сдача нормативов, тестирование май	

### **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, защита проекта, научно-практическая конференция, 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 нормативов и тестирования.

### Контрольно-оценочные средства

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень** – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

### Таблица контрольных нормативов ОФП

п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5. баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10 метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

### Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
------	-----------------------	-------------	------------	-----------

1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из положения сидя, ноги вместе, задержка	10 сек	5 сек	3 сек
	Равновесие ласточка	15 сек	10сек	5сек
	Равновесие дерево	15 сек	10сек	5сек

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

#### Для учеников

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. 14. Гуревич. — 3-е изд., перераб. и доп. — Минск : Вышэйшая школа, 1985. — 256с.
2. 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
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
7. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович.— М. : Физкультура и спорт, 1986.— 143с. — 20-00.
8. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
9. 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.

10. 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.