

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»

Протокол № 6 от 31.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 279 от 01.06.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес для женщин»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 18-40 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2022

Автор-составитель:

Бурлева Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
Учебный план Программы	7
Содержание учебного плана Программы	8
Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарный учебный график Программы	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАРТОЧКА Программы	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. План воспитательных мероприятий Программы	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Контрольно-измерительные материалы.....	21

Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
2. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. 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» (рзл.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).
9. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
11. Локальными актами, регламентирующими деятельность МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Фитнес для женщин» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

В условиях современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности нетрадиционных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес».

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека.

Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной 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.

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, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда

Интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в процесс физического воспитания может являться одним из наиболее приемлемых путей решения проблемы по привлечению к активным занятиям физической культурой.

Таким образом, актуальность Программы определяется её направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей взрослых.

Новизна Программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительная особенность Программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Воспитательный потенциал Программы предполагает воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнесом.

В содержание Программы включена тема: «Мой Дворец» - 1 час. Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца.

Адресат Программы

Программа «Фитнес для женщин» разработана для женщин возраста 18-40 лет.

В 18-20 лет в основном заканчивается биологическое формирование организма, окостенение скелета, замедляется (а порой заканчивается) рост тела в длину, увеличивается вес тела за счёт мышечной массы, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости. В социальном плане этот период характерен тем, что люди вступают в самостоятельную жизнь, приобретают профессии, начинают работать, складывается их семейная жизнь, изменяется быт и т.д.

В последующий период происходит стабилизация функциональных возможностей организма, а после 35-40 лет постепенно проявляются процессы их угасания (инволюция). Женской психологии свойственна большая подвижность нервных процессов, поэтому монотонная длительная или интенсивная нагрузка переносится труднее, в работе умеренной интенсивности они проявляют большую выносливость. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо создавать благоприятный фон, способствующий нормализации психоэмоциональной сферы женского организма.

Таким образом, анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают конкретные стороны развития и совершенствования физических качеств и характер двигательной активности.

Цель Программы: поддержание физических способностей у женщин и улучшения функционального здоровья средствами фитнеса.

Задачи Программы:

Личностные

- сформировать у женщин интерес к здоровому образу жизни и умеренным физическим нагрузкам.

Метапредметные:

- научить пространствать план физического саморазвития.

Предметные (образовательные):

- развивать гибкость, координацию и выносливость.

Планируемые образовательные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения Программы.

Личностные

- женщины проявляют интерес к здоровому образу жизни и посещают занятия с умеренными физическими нагрузками.

Метапредметные:

- умеют пространствать план физического саморазвития.

Предметные (образовательные):

- в ходе контрольных занятий демонстрируют гибкость, координацию и выносливость.

Объем Программы: 111 часов.

Форма обучения очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, лекция.
Срок обучения: 1 год.
Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому учебному часу.

**Раздел 2. Содержание
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Фитнес для женщин»**

**2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Фитнес для женщин»**

Предмет: «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение «Мой Дворец»	2	2	-	
1.1	Введение. «Мой Дворец»: история Дворца и его традиции. Техника безопасности на занятии	1	1	-	
1.2	Понятие фитнеса	1	1	-	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	48	6	42	
2.1	Укрепление мышц брюшного пресса	8	1	7	
2.2	Укрепление косых мышц туловища	8	1	7	
2.3	Укрепление мышц ног	8	1	7	
2.4	Укрепление мышц спины	8	1	7	
2.5	Укрепление мышц рук	8	1	7	
2.6	Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль	8	1	7	контрольное занятие
3.	Раздел 3. Базовая аэробика	24	3	21	
3.1	Постановка туловища. Разучивание основных шагов аэробики	8	1	7	
3.2	Соединение базовых шагов в связки	8	1	7	
3.3	Составление разминочной композиции под музыку. Текущий контроль	8	1	7	контрольное занятие
4.	Раздел 4. Силовая аэробика	16	2	14	
4.1	Изучение силовых упражнений аэробики	8	1	7	
4.2	Составление комплекса из силовых упражнений аэробики	8	1	7	
5.	Раздел 5. Пилатес	21	3	18	
5.1	Изучение упражнений Пилатеса	8	1	7	
5.2	Составление комплекса из упражнений Пилатеса	8	1	7	
5.3	Стретчинг	4	1	3	
5.4	Итоговое занятие «Фитнес для женщин». Промежуточная аттестация	1	-	1	контрольное занятие
	Итого:	111	16	95	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение. «Мой Дворец» (2 часа).

Тема 1.1 Введение. «Мой Дворец»: история Дворца и его традиции.

Техника безопасности на занятии (2 часа).

Теория (1 час).

Беседа об истории Дворца и его традициях. Понятие о фитнесе. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2 Понятие фитнеса

Теория (1 час).

Понятие фитнеса: место зарождения, основатель, разновидности. Как правильно заниматься фитнесом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (48 часов).

Тема 2.1 Укрепление мышц брюшного пресса (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения задания.

Практика (7 часов).

Отработка правильной техники выполнения задания.

Тема 2.2 Укрепление косых мышц туловища (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Отработка правильной техники выполнения заданий.

Тема 2.3 Укрепление мышц ног (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Отработка правильной техники выполнения заданий. Выполнение заданий: запрыгивание и перепрыгивание на/через скамью; зашагивание на скамью; приседания; лодочки на животе.

Тема 2.4 Укрепление мышц спины (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей.

Тема 2.5 Укрепление мышц рук (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Выполнение упражнений: отжимания (бицепс, трицепс, широчайшие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями.

Тема 2.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль (8 часов).

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Выполнение упражнений: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднимание с локтей на ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30). Текущий контроль.

Раздел 3. Базовая аэробика (24 часа).

Тема 3.1 Постановка туловища. Разучивание базовых шагов аэробики (8 часов).

Теория (1 час).

Основные шаги аэробики.

Практика (7 часов).

Выполнение упражнений. Отработка шагов: Marsh - простой шаг на месте; open step - открытый шаг, mambo/

Тема 3.2 Соединение базовых шагов в связки (8 часов).

Теория (1 час).

Базовые шаги классической аэробики.

Практика (7 часов).

Отработка шагов. Соединение в отдельные связки.

Тема 3.3 Составление разминочной композиции под музыку (8 часов).

Теория (1 час).

Технология построения композиции.

Практика (7 часов).

Составление разминочной композиции. Текущий контроль.

Раздел 4. Силовая аэробика (16 часов).

Тема 4.1 Изучение силовых упражнений аэробики (8 часов).

Теория (1 час).

Силовая аэробика. Виды силовой аэробики и ее влияние на организм.

Практика (7 часов).

Отработка упражнений.

Тема 4.2 Составление комплекса из силовых упражнений аэробики (8 часов).

Теория (1 час).

Составление комплекса, подходящего для возраста и подготовки занимающихся.

Практика (7 часов).

Изучение комплекса тренирующимися, выполнение его под музыку.

Раздел 5. Пилатес (21 час).

Тема 5.1 Изучение упражнений Пилатеса (8 часов).

Теория (1 час).

Что такое Пилатес: основатель, виды и влияние на организм.

Практика (7 часов).

Выполнение упражнений.

Тема 5.2 Составление комплекса из упражнений Пилатеса (8 часов).

Теория (1 час).

Составление комплекса, подходящего для возраста и подготовки занимающихся.

Практика (7 часов).

Изучение комплекса тренирующимися, выполнение его под музыку

Тема 5.3 Стретчинг (8 часов).

Теория (1 час).

Что такое стретчинг: основатель, виды и влияние на организм. Составление комплекса упражнений, направленных на повышение эластичности мышц.

Практика (7 часов).

Изучение комплекса тренирующимися, выполнение его под музыку.

Тема 5.4 Итоговое занятие «Фитнес для женщин». Промежуточная аттестация (1 час).

Практика (1 час).

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся сдают нормативы по разделу ОФП.

Норматив	Уровень освоения	Зачетные требования
ОФП		
Планка	Низкий	Спина прогнута, удержание 10 сек.
	Средний	Спина прямая, удержание 20 сек.
	Высокий	Спина прямая, удержание 40 сек.
Переступания на скамье	Низкий	10 раз. Темп медленный
	Средний	15 раз. Темп средний
	Высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	Низкий	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 10 раз
	Средний	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 15 раз
	Высокий	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	Низкий	Отжимания на коленях. 7 раз
	Средний	Отжимания на коленях. 11 раз
	Высокий	Отжимания на коленях. 15 раз

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, уверенно выполняет спортивный норматив
Средний	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности
Низкий	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 4).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 4).

**Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес
для женщин»**

4.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Лекция – это форма передачи учебной информации посредством ее последовательного изложения в устной форме; является способом передачи учебной информации, ориентированным на её восприятие обучающимися и активизацию их познавательных процессов.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Основными принципами обучения по программе являются:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. Принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
3. Принцип повторения знаний, умений и навыков - является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования

5. Принцип индивидуализации - осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

6. Принцип непрерывности - выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

7. Принцип цикличности - способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

8. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся - является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

9. Принцип наглядности - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

10. Принцип активности - предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

11. Принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

12. Принцип оздоровительной направленности - решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности /Под ред. Л.А. Иоффе.- М.- 1978.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.
3. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 120 с.
4. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001.
5. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперин.- М. 1974.
6. Граевская Н.Д. Дыхание и тренированность. -М.: Медицина, 1976.
7. Дорофеева Т.С. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. -Смоленск, 1997.
8. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос пресс, 2002.
9. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001.
10. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1993.-333 с.: ил.
11. Качаткин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качаткин.- М.: Просвещение, 1999. -304 с.
12. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс].
13. Кислухина И.И. Аэробика и аэрофитнесс - новое направление в оздоровительной гимнастике //Физкультурное образование Сибири. - 1995. - № 2.
14. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии Физических Упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Крючек В.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / В.С. Крючек. – М.: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001.-64 с.
16. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 2002. - 52 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]/. Л.П. Матвеев - М.: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.
18. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст]/. А.П. Матвеев. - М.: Москва «Просвещение», 2008. - 144 с.
19. Миро Л. ЖЖ...ОПА! ПЛЯЖНАЯ ФОРМА НА РАЗ-ДВА-ТРИ / Книга / Л. Миро. М.: Просвещение, 2002.- 100 с.
20. Майров Н.Б. Российские фитнес клубы //Сила и красота. - 2000. - № 9. - С. 51- 54.
21. Маркосян А.А. Физиология. - 8-е. изд. - М.: Медицина, 1975.
22. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни //Архитектура тела и развитие силы. -200. - № 4.

23. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. - М.: Эксмо, 2002.
24. Панкратова Е.С. Фитнесс без границ //Физкультура и спорт. - 1999. - № 7.
25. Рогожин М.Ф. Фитнесс, идеальное здоровье. - М.: РИПОЛ классик, 1999.
26. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
27. Филиппова Ю.С. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка. – Новосибирск, 2003. -60 с.
28. Турчинский В, Турчинский И. Фитнес. Мужской и женский взгляд. Книга. /И. Турчинский. В. Турчинский. - М.: Эксмо, 2000.
29. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов [Текст]/. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: «Академия» 2010. 348 с.
30. Шихи К.К. Фитнесс - терапия. - М.: Тера - спорт, 2001.

4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес для женщин»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	1
II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Гимнастический мяч (Фитбол)	10
2.	Скакалки	10
3.	Гантели 1 кг	10
4.	Гимнастическая скамья	1
5.	Коврики	20
III. Мебель		
1.	Тумба под музыкальный центр с полкой и дверцами	1
2.	Музыкальный центр «Sony»	1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для женщин» в 2023/2024 учебном году

Комитет по делам образования города Челябинска																																
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дисциплины и школы" им. Н.К. Крупной г. Челябинска																																
"Утвержден" Директор МАУДО "ДПШ" Ю.В. Свиридов																Первый заместитель директора А.А. Завьялов																
1 сентября 2023 г.																1 сентября 2023 г.																
Календарный учебный график																																
Формат на 2023-2024 год																																
наименование программы, группы	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	первое полугодие 01.09.2023 - 31.12.2023																второе полугодие 01.01.2024 - 31.05.2024															
"Фитнес для женщин"	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес для женщин»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Фитнес для женщин»
краткое название ДООП/модуля	«Фитнес для женщин»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа - ориентирована на формирование специальных знаний в области аэробики. Образовательный процесс включает в себя изучение комбинаций и упражнений на фитболах, а также обучение связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле, технике основных базовых танцевальных шагов
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раздел 1 Введение «Мой Дворец» <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Введение. «Мой Дворец»: история Дворца и его традиции. Техника безопасности на занятии 1.2 Понятие фитнеса 2. Раздел 2. Общая физическая подготовка <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Укрепление мышц брюшного пресса 2.2 Укрепление косых мышц туловища 2.3 Укрепление мышц ног 2.4 Укрепление мышц спины 2.5 Укрепление мышц рук 2.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль 3. Раздел 3. Базовая аэробика <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Постановка туловища. Разучивание основных шагов аэробики 3.2 Соединение базовых шагов в связки 3.3 Составление разминочной композиции под музыку. Текущий контроль 4. Раздел 4. Силовая аэробика <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Изучение силовых упражнений аэробики 4.2 Составление комплекса из силовых упражнений аэробики 5. Раздел 5. Пилатес <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Изучение упражнений Пилатеса 5.2 Составление комплекса из упражнений Пилатеса 5.3 Стретчинг 5.4 Итоговое занятие «Фитнес для женщин». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Аэробика, пилатес, стретчинг
цель и задачи	Формирование активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес- аэробикой
Результат	у обучающихся сформированы знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни; развита координация движений рук и ног,

материальная база	быстрота реакции, повышен уровень физической подготовленности зал, оборудованный зеркалами. Имеются: проигрывающее устройство, коврики, скакалки
требования к состоянию здоровью	Нет
наличие медицинской справки для зачисления	Нет
возрастной диапазон	18-40
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Внебюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	111/3

**План воспитательных мероприятий
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес для женщин»**

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
1.	Давайте познакомимся!	знакомство обучающихся; формирование положительно-эмоционального восприятия окружающего мира	сентябрь
2.	Лекция: «Основы правильного питания»	формирование и распространение навыков ведения здорового образа жизни	ноябрь
3.	Лекция: «Как ускорить процесс сжигания жира»	воспитание активной, физически развитой личности, ведущей здоровый образ жизни	январь

**Контрольно-измерительные материалы
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес для женщин»**

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют нормативы. Работа обучающихся оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Нормативы по итогам изучения раздела «ОФП»:

1. Планка (от 10 до 40 сек).
2. Переступания на скамье (от 10 до 20 раз).
3. Лодочки (от 10 до 20 раз).
4. Отжимания (от 7 до 15).

Нормативы по итогам изучения раздела «Базовая аэробика»:

Разминочная комбинация под музыку: Marsh, open step, mambo, v-step, step-touch, double step-touch, step-lift, step-kick, step-curl, step-lunge, step-Knee, grape-wine, grape-wine knee up, basic-step, basic-step knee up.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся сдают нормативы:

1. Отжимания на коленях.
2. Запрыгивания.
3. Пресс-группировка.
4. Планка удержание.
5. Складка ноги вместе.

Критерии оценки:

1) Отжимания от пола.

Девушки могут выполнять упражнение с колен. Необходимо подсчитать, сколько раз смогли отжаться правильно (с прямой спиной).

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	15 раз и более	13-14 раз	до 11 раз
средний	10-14 раз	8-12 раз	5-10 раз
низкий	менее 10 раз	менее 8 раз	менее 5 раз

2) Упражнения планка.

Планка является универсальным упражнением, по результатам выполнения которого можно судить о силе пресса, мышц рук и спины.

Как выполнять?

Принять позу планки: упор лежа, руки прямые, тело от макушки до пяток – прямая линия.

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	более 2-х минут	2 минуты	1 минута
средний	более 1,5 минуты	1,5 минуты	1 минута
низкий	менее 1,5 минуты	менее 1,5 минуты	менее 1 минуты

3) Запрыгивания.

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	более 20 раз	более 15 раз	более 14 раз
средний	15-19 раз	12-14 раз	11-13 раз
низкий	14 раз	11 раз	менее 10 раз

4) Пресс-группировка.

Уровень освоения	Возраст		
	18-29	30-39	40+
высокий	более 20 раз	более 15 раз	более 14 раз
средний	15-19 раз	12-14 раз	11-13 раз
низкий	14 раз	11 раз	менее 10 раз

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотношения своих действий с результатом на основе самоанализа			Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения			
		Разв	Умеет	Умеет	Спос	Умеет	Разв	Вла	Владе	Умеет	Вла	Вла
	ти	нести	опред	обен	взаим	ита	дее	ет и	взаим	дест	Вла	
	навы	ответс	елять	став	одейс	соци	т	прим	одейс	разл	дест	
	ки	твенно	спосо	ить	твovat	альн	раз	еняет	ь со	ичн	на	
	плани	сть за	бы	цель	ь со	ая	лич	норм	ь со	ыми	нав	
	рован	результ	и дейст	и выб	сверст	комп	ны	ы	сверст	сред	само	
	ня	таты	вия в	выб	никам	стенг	ми	взаим	никам	ства	регу	
	своей	действ	рамка	и ират	и и	ность	соц	оотно	и и	ми	ляци	
	работ	ий	х	ь пути	и педаг	и педаг	шени	я в	педаг	ком	и в	
	ы		предл	её	гогом	гот	ьны	я в	гогом	мун	проц	
			оженн	ее	готов	ность	ми	я в	огом	икац	ессе	
			ых	ее	ность	к	рол	я в	огом	ии	общ	
			услов	ее	к	осуц	ями	я в	огом	ии	есен	
			ий и	ее	к	ествл		я в	огом	ии	ения	
			треб	ее	к	енино		я в	огом	ии		
			ваний	ее	к	общес		я в	огом	ии		
				ее	к	твенно		я в	огом	ии		
				ее	к	но		я в	огом	ии		
				ее	к	знач		я в	огом	ии		
				ее	к	имой		я в	огом	ии		
				ее	к	деяте		я в	огом	ии		
				ее	к	льно		я в	огом	ии		
				ее	к	сти		я в	огом	ии		

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень

- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 - полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован