

Управления образования Ростовского муниципального района  
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 01.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_ О.Н. Гарина

Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Фитнес»  
(для обучающихся 7-17 лет)

Срок реализации программы – 2 лет

Составители: Труфанова Оксана Викторовна,  
тренер-преподаватель

Ростов, 2021г.  
(переработано в 2023 г.)

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.**

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общефизической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также, на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительной особенностью данной программы являются нетрадиционные виды упражнений с использованием техник стретчинга, ramping, элементы crossfit.

Данная программа адресована обучающимся в возрасте 11 лет и старше.

**Цель программы:** развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре через знакомство со спортивными тренажерами.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- способствовать выявлению и развитию у подростков интереса к спорту;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательной школе;
- сформировать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

#### **Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать умение доводить дело до конца;
- научить оказывать помощь младшим товарищам;
- сформировать навык самодисциплины.

## Условия реализации программы

***Условия набора и формирования групп:***

В объединение «Фитнес» принимаются обучающиеся 11 лет и старше, проявляющие интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

***Наполняемость в группах составляет:***

Первый год обучения – 14 человек; Второй год обучения – 12 человек.

***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 2 года. 1-й год обучения – 144 часа в год; 2-й год обучения – 144 часа в год.

***Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:***

Группы 2-ого года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-ого года обучения в количестве 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-й год обучения проводится в августе. Комплектование групп 1-ого года обучения проходит до 15 сентября текущего года. Формирование групп 2-ого года проводится в конце мая и конце августа текущего года.

***Формы организации и режим занятий:***

Занятия групп первого и второго годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

***Формы проведения занятий:***

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг.

***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

**Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

***Кадровое обеспечение:*** тренер-преподаватель с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

***Материально-техническое обеспечение:***

- Гимнастические коврики
- Скакалки
- Шведская стенка
- Турник
- Брусья
- Гири, гантели

- Эспандеры
- Силовые тренажеры
- Беговая дорожка
- Набивные мячи

## Планируемые результаты

### *Личностные:*

Учащиеся:

- будут понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получат знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- разовьют готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению;
- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

### *Метапредметные:*

Учащиеся:

- научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- научатся планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- разовьют умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

### *Предметные:*

Учащиеся:

- будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений на спортивных тренажерах;
- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия.