

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
протокол № 1 от 31 августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
О.Н. Валеева
«31» августа 2023 г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности***

«Силовой фитнес плюс»

Возраст детей 12 – 18 лет

Срок реализации: 3 год

Автор – разработчик:
Петров Олег Владимирович,
педагог дополнительного образования

с. Верхняя Тойма
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовой фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 12-18 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов по силовой подготовке.

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

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами

Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2018г. № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09,11,2018 №196 (приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533)

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28.06.2019 г. №МР-81-02вн)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020г. №882/391)

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом МБОУ ДО «Верхнетоемский центр дополнительного образования»

И с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и специфики работы учреждения.

Содержание и рекомендованные в ней образовательные технологии, соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования, отвечают личностным потребностям обучающихся.

Фитнес – это, в первую очередь, здоровый образ жизни, который направлен на совершенство физического равновесия и эмоционального состояния. Понятие «Фитнес» значительно шире, чем чередование наклонов и приседаний. «Фитнес» (от англ.- «быть в форме») – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и

правильное питание. Популярность фитнеса объясняется тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Занятия фитнесом – комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок.

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных групп и всех мышц в целом. Именно такие нагрузки влияют и на эстетическое положение человека (осанка, походка). Силовые тренировки также помогают исправить и врожденные дефекты телосложения, укрепить тонус мышц, снять эмоциональное напряжение человека.

Актуальность программы

В условиях современных реалий – постоянный стресс, эмоциональное перенапряжение, растущие социально – экономические противоречия – человек перестает заботиться о своем здоровье, а иногда и вовсе забывает о нем. Именно поэтому в России с каждым годом прослеживается тенденция к снижению уровня здоровья населения.

Анализ педагогического опыта показал необходимость увеличения двигательной активности подростков путем создания данной программы и вовлечения детей и подростков в современный вид спорта – фитнес.

В МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО» имеется тренажерный зал, поэтому есть возможность реализовывать данную программу.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Данная программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО», т.к. программа разработана с учетом материально-технической базы данного учреждения.

Программа реализуется в сетевой форме совместно с МБОУ «Верхнетоемская СОШ»

Цель программы

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия силовым фитнесом.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать двигательные навыки и умения;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значимости в жизни человека, укрепление здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- обучить технике выполнения упражнений.

Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- развивать специальные физические качества.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях силовым фитнесом;
- воспитать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.

Отличительные особенности программы

Реализация данной программы позволит не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала является созданием условий для их деятельности по освоению силового фитнеса.

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.

Программа «Силовой фитнес» является разноуровневой и разработана на два уровня сложности: стартовый и базовый. Продолжительность обучения на стартовом уровне – 1 год, на базовом – 2 года.

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из стартовых возможностей каждого ребенка.

В структуру программы включены теоретические и практические занятия, в которых предусматривается не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Содержание программы разработано в соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов. При планировании и организации тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечнососудистая, дыхательная, нервная.

На этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники силового фитнеса.

Программа предполагает: индивидуальный подход, возможность индивидуального образовательного маршрута, разновозрастный характер групп объединения.

Показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

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 причуд постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

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.

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

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.

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

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

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.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

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

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.

Характеристика обучающихся по программе

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

На стартовый уровень программы зачисляются обучающиеся 12 – 14 лет общеобразовательных школ, желающие заниматься силовым фитнесом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

Кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

На базовый уровень зачисляются дети 15 – 18 лет, прошедшие стартовый уровень обучения программы «Силовой фитнес».

Обучающиеся могут анализировать свои действия, овладевать сложными приемами в спортивных играх, гимнастике, выделять отдельные части сложных приемов. Рост костей в длину в это время очень незначителен, но утолщение и укрепление костяка позволяет скелету выдерживать значительные нагрузки. Работоспособность юношей и девушек в этом возрасте значительно повышается на базе всестороннего физического развития, выносливости, поддержания высокой работоспособности. В более длительных упражнениях - воспитание двигательных качеств. Показатели роста у юношей в среднем колеблются от 160 до 178,5 см, у девушек от 154 до 170 см. вес тела в среднем от 47 до 71 кг у юношей, у девушек 46-65 кг. Функциональное развитие приближается к уровню взрослых людей. Замедляется рост в длину и увеличивается мышечная масса, поперечные размеры грудной клетки и плечевого пояса. Юноши растут быстрее, чем девушки. В этом периоде заканчивается половое развитие, психика становится более уравновешенной.

Сроки и этапы реализации программы

Данная программа разработана на 3 года продолжительностью 408 академических часа.

Стартовый уровень – 1 год, 34 учебные недели, 136 академических часов

Базовый уровень – 2 года по 34 учебные недели, 272 академических часов.

Наполняемость групп до 10 человек.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься силовым фитнесом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

В объединение принимаются по заявлению родителя (законного представителя) через ГИС «Навигатор дополнительного образования».

Форма и режим занятий по программе

В соответствии с нормами СанПиН 2.4. 3648-20 занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 4 академических часа с паузой между занятиями. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Форма обучения – очная.

Формы занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, и контрольные испытания. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала.

В структуру программы включены теоретические и практические занятия, в которых предусматривается не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Содержание программы разработано в соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов. При планировании и организации тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечнососудистая, дыхательная, нервная.

На этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники силового фитнеса.

Показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

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.

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.

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

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.

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

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

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.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

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

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.

Ожидаемы результаты и формы их проверки

Стартовый уровень:

- Основные понятия о силовом фитнесе
 - Виды упражнений, влияющие на физическое состояние занимающихся
 - Влияния уровня нагрузки на организм
- обучающиеся должны уметь:*
- Определять влияние упражнений на физическую нагрузку организма
 - Правильно показывать упражнения
 - Правильно применять инвентарь для упражнений
 - Рассчитывать свои физические способности

Базовый уровень:

- к моменту завершения программы, *обучающиеся должны знать:*
- что такое ТБ. Технику безопасности до, вовремя и после занятий;
 - виды и признаки утомления. Способы предотвращения утомляемости и перетренированности;
 - знать, что такое здоровье? и его составляющие, что значит быть здоровым;
 - как влияют физические нагрузки на организм.
- обучающиеся должны уметь:*
- выполнять требования инструктажей;
 - пользоваться нужным инвентарем;
 - распознавать виды и признаки утомления;
 - показывать правильную технику упражнений.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений осуществляется путем тестирования физического развития обучающихся.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года, итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствие с индивидуальными особенностями обучающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

– освоение теоретического раздела программы.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Согласно локальному Положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО "Верхнетоемский ЦДО" и может быть в форме тестирования, показательного выступления, сдачи нормативов ГТО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения	Всего часов
1	Введение в образовательную область	2	2	2	6
2	Теоретическая подготовка	6	-	-	6
	Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках	-	2	2	4
3	Силовые тренировки	126	-	-	126
4	Смешанные групповые тренировки (кардио +сила)	-	130	-	130
5	Специальная физическая подготовка	-	-	130	130
6	Итоговое занятие	2	2	2	6
	Всего	136	136	136	408

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	Введение в образовательную деятельность	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, беседа
	Вводное занятие Тема 1.1 Техника безопасности	2	2	-	
	Тема 1.2 Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках	2	2	-	
	Тема 1.3 Здоровье человека и				

	влияние на него физических упражнений	2	2	-	
3	Силовые тренировки	126	2	124	Сдача контрольных нормативов
	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	54	2	52	
	Тема 2.2 ABC\CORE	54	-	54	
	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	18	-	18	
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Итого 1 год обучения	136	12	124	

Второй год обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	Введение в образовательную деятельность	2	2	-	
2	Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках	2	2	-	
3	Смешанные групповые тренировки (кардио +сила)	130	8	122	Сдача контрольных нормативов
	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	14	2	12	
	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	48	2	46	
	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	54	2	52	
	Тема 3.4 CROSSFIT	14	2	12	
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Итого 2 год обучения	136	14	122	

Третий год обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	Введение в образовательную деятельность	2	2	-	Беседа
2	Техника безопасности и основные виды упражнений	2	2	-	Беседа
3	Специальная физическая подготовка	130	8	122	Сдача контрольных

					нормативов
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Итого 3 год обучения	136	14	122	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№	Дата	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2		Введение в образовательную деятельность	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа
3-4		Раздел 1. Теоретическая подготовка Вводное занятие Тема 1.1 Техника безопасности	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа, опрос
5-6		Тема 1.2 Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа
7-8		Тема 1.3 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа
9-10		Раздел 2. Силовые тренировки Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12		Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14		Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16		Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие		Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18		Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление

			занятие			ошибок
		Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Итоговое занятие	Беседа	2	Учебный кабинет	
		Итого за 1 год		136		

Второй год обучения

№	Дата	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2		Введение в образовательную деятельность	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение
3-4		Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение
5-6		Раздел 3. Смешанные групповые тренировки (кардио + сила) Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
7-8		Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
9-10		Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12		Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14		Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16		Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18		Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление

		FUNCTIONAL TRAINING	тренировочное занятие		зал	и исправление ошибок
37-38		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
39-40		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
41-42		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
43-44		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок

		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	ошибок Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
135-136		Итоговое занятие	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение

Третий год обучения

№	Дата	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2		Введение образовательную деятельность в	Лекция	2	Учебный кабинет	Наблюдение и
3-4		Техника безопасности и основные виды упражнений	Лекция	2	Учебный кабинет	Наблюдение и

5-6		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
7-8		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
9-10		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16		Развитие мышц спины	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18		Растяжка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
19-20		Приседания со штангой	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
21-22		Жим лежа на гимнастической скамейке	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
23-24		Отжимания от пола	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
25-26		Подтягивание на перекладине	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
27-28		Жим гантели на бицепс	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
29-30		Жим гантели на трицепс	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
31-32		Приседания с гирей	Учебно-	2	Тренажерный	Наблюдение

			тренировочное занятие		зал	и исправление ошибок
33-34		Беговые упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
35-36		Подтягивание с весом	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
37-38		Пресс в упоре от гимнастической стены	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
39-40		Растяжка в парах	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
41-42		Жим гантелей в стороны в упоре лежа	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
43-44		Чередование работы ног и рук в упоре лежа	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46		Кроссфит	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
47-48		Бег с ускорением	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
49-50		Поднимание гири	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
51-52		Подтягивание на низкой перекладине	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
53-54		Передачи набивного мяча различными способами	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
55-56		Жим штанги под углом 45 градусов	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
57-58		Жим гантелей под углом 45 градусов	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
59-60		Скручивания на пресс	Учебно-	2	Тренажерный	Наблюдение

			тренировочное занятие		зал	и исправление ошибок
61-62		Выпады с поворотом	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
63-64		Прыжки с весом	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
65-66		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
67-68		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
69-70		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
71-72		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
73-74		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
75-76		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
77-78		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
79-80		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
81-82		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
83-84		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление

						ошибок
85-86		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
87-88		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
89-90		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
91-92		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
93-94		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
95-96		Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
97-98		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
99-100		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
101-102		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
103-104		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
105-106		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
107-108		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное	2	Тренажерный зал	Наблюдение

			занятие			и исправление ошибок
109-110		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
111-112		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
113-114		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
115-116		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
117-118		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
119-120		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
121-122		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
123-124		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
125-126		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
128-129		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
130-132		Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и

						исправление ошибок
133-134		Сдача контрольных нормативов	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
135-136		Итоговое занятие	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение

Содержание программы

Первый год обучения

1. Введение в образовательную область (2ч)

Теория. Знакомство с содержанием программы «Силовой фитнес» первого года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Инструктирование учащихся по правилам поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам охраны труда детей.

Практика. Входная диагностика

2. Теоретическая подготовка (6ч)

Тема 2.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Что такое ТБ. Техника безопасности до, вовремя и после занятий. Дисциплина основа безопасности вовремя по силовому фитнесу

Тема 2.2. Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках

Теория: Виды и признаки утомления. Предотвращение утомления и перетренированности.

Тема 2.3. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Теория: Знать, что такое здоровье? и его составляющие, что значит быть здоровым.

3. Силовые тренировки (126ч.)

Тема 3.1. Lower Body и Upper Body

Теория: Что такое силовые тренировки? Тренировки для верхней и нижней части тела.

Практика: Укрепление мышц рук, плеч, рук, спины, пресса, выполняя жимы, тяги и подъемы гантелей, отжимания, планки.

Тема 3.2. ABS/CORE

Теория: Изучение и повторение упражнений.

Практика: Различные варианты скручиваний, планки, гиперэкстензии и т.д.

Тема 3.3. ABL, BUMS+ABS

Теория: Изучение и повторение упражнений

Практика: Различные варианты комплексных упражнений с собственным телом или с отягощениями - выпады, приседания, отведение ног, подъемы таза, махи ногой и т.д

4. Итоговое занятие (2ч)

Теория. Анализ работы объединения "Силовой фитнес" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

Практика. Промежуточная аттестация

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Введение в образовательную область (4ч)

Теория. Знакомство с содержанием программы «Силовой фитнес» второго года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Инструктирование учащихся по правилам поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам охраны труда детей.

Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках

2. Смешанные групповые тренировки (кардио +сила) (130ч.)

Тема 2.1. CIRCUIT TRAINING

Теория: Что такое круговая тренировка. Все о круговой тренировке.

Практика: Упражнения которые повторяются по круговому принципу. Например, приседания, планка, бег на месте, отжимания, скручивания, прыжки- это один круг.

Тема 2.2. FT/FUNCTIONAL TRAINING

Теория: Что такое функциональный тренинг. Все о функциональном тренинге.

Практика: Упражнения с собственным телом - приседания, выпады, отжимания и т.д

Тема 2.3. INTERVAL /HIIT

Теория: Что такое интервальные тренировки. Все о интервальных тренировках.

Практика: Метод Табата- 20 сек интенсивная работа- 10 сек – отдых. Скалолаз, отжимания, выпады, приседания и т.д.

Тема 2.4. CROSSFIT

Теория: Что такое кроссфит. Все о кроссфите.

Практика: Смесь интенсивных силовых, аэробных, функциональных упражнений. Бег с препятствиями, подтягивания, отжимания, работа с отягощениями и т.д.

3. Итоговое занятие (2ч)

Теория. Анализ работы объединения "Силовой фитнес" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

1. Введение в образовательную область (4ч)

Теория. Знакомство с содержанием программы «Силовой фитнес» третьего года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Инструктирование учащихся по правилам поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам охраны труда детей.

Техника безопасности и основные виды упражнений

2. Специальная физическая подготовка (130ч)

Виды упражнений на различные группы мышц, правильность и техника их выполнения.

Виды подводящих упражнений направленных на наилучшее и быстрое достижение цели.

3. Итоговое занятие (2ч)

Теория. Анализ работы объединения "Силовой фитнес" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

Практика. Итоговая аттестация.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Оборудование:

Инструменты и расходные материалы:

- Мультимедийная доска
- Секундомер (3 шт.)
- Набивные мячи (10 шт.)
- Скакалки (10шт.)
- Гимнастические маты (5шт.)
- Фитнес резинки (20 шт)
- Тренажерный зал (1шт)

3. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

4. Формы реализации: Очная, возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения <https://vk.com/club198339861>)

5. Данная программа может быть реализована в сетевой форме совместно с МБОУ Верхнетоемская СОШ.

6. При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. 142 с.;
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес»// Теория и практика физической культуры. – М.: 2003 №2;
3. Варзиев С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства – М.: 2009. 257 с.;
4. Вендлер Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы. – М.: 2008. 75с.;
5. Дашинорбоева В.Д. Особенности тренировочного процесса/ Улан-Уде.: - ВСГТУ.: 2007. 210 с.;
6. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. - 2010. 10 с.;
7. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: Франтера, 2003;
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
9. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;

Для родителей:

11. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск.: ИД СК-С, 2011. 288 с.;
12. Bryan Mitchell (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16;
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 1986.
14. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
15. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

Для обучающихся:

17. Dube Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto);
18. Glassman Greg. Understanding CrossFit// CrossFit Journal Article Reprint. First Published in CrossFit Journal Issue 56 - April 2007;
19. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
20. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
21. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Электронные источники:

22. CrossFit.Games. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://games.crossfit.com>

23. CrossFit.Journal. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.crossfit.com/2003/05/beginners-workout-may-03-cfj-1.tpl>

24. Latest CrossFit Market Research Data//RalliFitness, November 28, 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rallyfitness.com/blogs/news/16063884-latest-crossfit-market-research-data>

ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ

Девочки, девушки

Возраст	Уровень	Нормативы						
		Челночный бег 3*10 м, (сек)	Бег 30 м, (сек)	Бег 60 м, (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Бег (мин)
13-15 лет	Н	9,0	5,6	10,6	+5	150	31	2 км 12.10
	С	8,8	5,4	10,4	+8	160	34	11.40
	В	8,0	5,0	9,6	+15	180	43	10.00
16-17 лет	Н	8,9	5,7	10,5	+7	160	33	2 км 12.00
	С	8,7	5,5	10,1	+9	170	36	11,20
	В	7,9	5,0	9,6	+16	185	44	9,50
18 лет	Н	9,0	5,9	10,9	+8	170	32	2 км 13,10
	С	8,8	5,7	10,5	+11	180	35	12.30
	В	8,2	5,1	9,6	+16	195	43	10,50

Теоретический опрос:

1. Перечислить внешние признаки утомления
2. Что такое техника безопасности
3. Перечислить виды утомления
4. Что такое здоровье
5. Что в вашем понимании ЗОЖ

**Индивидуально-групповая карточка
учёта выполнения контрольных нормативов
для определения степени и уровня промежуточного освоения учащимися
дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
физкультурно-спортивной направленности**

Учебно-тренировочная группа по _____ Год обучения _____

Ф.И.О. педагога ДО _____

Дата и время сдачи нормативов _____

Фамилия, имя учащегося, возраст													
Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Челночный бег 3 x 10 м													
Бег на 30 м													
Бег на 60 м													
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье													
Прыжок в длину с места													
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)													
Бег на 1 км													
Бег на 1,5 км													
Бег на 2 км													
Бег на 3 км													
Отжимание от стола													
Подъем в сед из положения лежа													
Прыжки на скакалке одинарные за 45 сек.													

Руководитель объединения _____ / _____ /

Члены аттестационной комиссии:
 _____ / _____ /
 _____ / _____ /
 _____ / _____ /