



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС. ПРИМОРЬЕ»

690003, Приморский край, г. Владивосток,

ИНН 2540019440 КПП 54001001

rcod@pkiro.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании

Экспертного совета

Регионального центра

выявления, поддержки и

развития способностей и

талантов у детей и молодежи

«Сириус.Приморье»

от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора

Регионального центра

выявления, поддержки и

развития способностей и

талантов у детей и молодежи

«Сириус.Приморье»

от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ректора ГАУ

ДПО «Приморский

краевой институт

развития образования»

от «__» _____ 20__ г.

№ _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА
ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И
ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС.ПРИМОРЬЕ»**

«Фитнес (девочки)»

Срок освоения – 3 часа

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Разработчик:

Безрукова Анастасия Леонидовна

Педагог дополнительного образования
регионального центра выявления, поддержки и
развития способностей и талантов у детей и
молодежи «Сириус.Приморье»

Владивосток

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Фитнес (девочки)» нацелена на развитие у обучающихся интереса к физической культуре, укрепление здоровья и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Она предполагает изучение основ разминки, растяжки, силовых упражнений с собственным весом, а также простых комплексов кардионагрузки. Программа предназначена для обучающихся без специальной спортивной подготовки.

Программа предоставляет учащимся возможность освоить базовые фитнес-комплексы, что способствует их физическому развитию, укреплению уверенности в себе, а также формированию положительного отношения к регулярным занятиям спортом и физической активности в повседневной жизни.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.
Адресат программы: обучающиеся общеобразовательных организаций, интересующиеся спортом и здоровым образом жизни.

Объем и сроки освоения программы

Программа «Фитнес (девочки)» реализуется в рамках проведения очных профильных программ, рассчитана на 3 часа

Цель программы: формирование у обучающихся знаний и практических навыков в области фитнеса, направленных на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить ряд **задач**.

Образовательные задачи:

- научить основам разминки и растяжки, технике безопасного выполнения упражнений;
- сформировать умение выполнять силовые и аэробные комплексы;
- обучить принципам самостоятельного составления тренировочных мини-программ.

Развивающие задачи:

- повысить интерес к физической культуре и спорту;
- развить силу, гибкость, выносливость, координацию;
- сформировать навыки самоконтроля и умение планировать собственную физическую нагрузку.

Воспитательные задачи:

- воспитать ответственное отношение к своему здоровью и физической активности;
- поощрять развитие коммуникативных навыков, умение работать в группе;

- способствовать формированию позитивного отношения к спорту и стремлению к саморазвитию.

Планируемые результаты

Программа направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты:

- ответственное отношение к своему здоровью и физическому развитию;
- формирование позитивной самооценки;
- готовность к самосовершенствованию и саморазвитию.

Метапредметные результаты:

- владение навыками анализа и планирования тренировочного процесса;
- умение работать в группе, поддерживать и мотивировать друг друга;
- готовность к самостоятельному использованию информации о фитнесе и здоровом образе жизни.

Предметные результаты:

- владение техникой выполнения основных упражнений (разминка, растяжка, силовые и кардио-комплексы);
- умение безопасно организовать тренировку;
- способность составлять индивидуальную мини-программу занятий.

Условия реализации программы

Условия набора: участниками программы могут быть обучающиеся общеобразовательных организаций Приморского края, выразившие желание заниматься фитнесом.

Форма занятий: очные групповые занятия, до 15 человек.

Материально-техническое оснащение программы:

Для занятий необходимы: зал для занятий, коврики для фитнеса, спортивная форма и обувь, аудиосистема, предназначенная для кардио-комплексов.

Учебный план (3 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения итогов
		Количество часов	Теория	Практика	
1.	Введение в фитнес и здоровый образ жизни	0,5	0,5	0	Беседа, обсуждение

1.1	Роль физической активности в жизни подростков	0,3	0,3	0	Обсуждение
1.2	Основы техники безопасности	0,2	0,2	0	Вопросы-ответы
2.	Разминка и упражнения на гибкость	0,7	0,2	0,5	Пед. наблюдение, практическое задание
2.1	Разминка: подготовка организма к нагрузке	0,3	0,1	0,2	Практика
2.2	Упражнения на растяжку	0,4	0,1	0,3	Практика
3.	Силовой фитнес (собственный вес)	0,9	0,2	0,7	Пед. наблюдение, практическое задание
3.1	Техника выполнения базовых упражнений (приседания, планка, выпады)	0,5	0,1	0,4	Практика
3.2	Индивидуальная работа с детьми	0,4	0,1	0,3	Индивидуальное задание

4.	Кардионагрузка и составление мини-программы	0,9	0,3	0,6	Пед. наблюдение, защита проекта
4.1	Простые комплексы аэробики и танцевального фитнеса	0,5	0,1	0,4	Практика
4.2	Составление собственной мини-программы	0,4	0,2	0,2	Обсуждение, защита
Итого		3	1,2	1,8	

Содержание обучения

Программа содержит следующие тематические разделы:

Модуль 1. Введение в фитнес и здоровый образ жизни (0,5 ч.)

Изучение значения физической активности для здоровья детей. Обсуждение роли фитнеса в формировании здорового образа жизни. Ознакомление с основными правилами техники безопасности при выполнении упражнений.

Модуль 2. Разминка и упражнения на гибкость (0,7 ч.)

Практическое освоение разминки для подготовки организма к нагрузке. Изучение базовых упражнений на растяжку, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов.

Модуль 3. Силовой фитнес с собственным весом (0,9 ч.)

Знакомство с техникой выполнения приседаний, планки, выпадов и других упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Индивидуальная практика с учётом уровня физической подготовки обучающихся.

Модуль 4. Кардионагрузка и составление мини-программы (0,9 ч.)

Изучение простых комплексов аэробики и танцевального фитнеса. Практическое выполнение кардиоупражнений. Составление учащимися собственной мини-программы занятий с последующим обсуждением и защитой.

Оценка реализации программы и образовательные результаты

Оценка освоения программы «Фитнес (девочки)» осуществляется через регулярное отслеживание прогресса учащихся во время занятий и

выполнение физических упражнений. Это позволяет выявить, насколько хорошо ученики справляются с нагрузкой.

Методы проверки и контроля

1. Входной контроль:

– Проводится в начале курса, чтобы понять, насколько ученики физически подготовлены к занятиям.

2. Текущий контроль:

– Проводится наблюдение за учениками на протяжении всего курса и позволяет отслеживать, как ученики справляются.

Список литературы

1. Фитнес для подростков: рекомендации специалистов / URL: <https://www.sportwiki.to/> Фитнес (дата обращения: 22.09.2025).
2. Комплексы упражнений для подростков / FitStars. – URL: <https://fitstars.ru> (дата обращения: 22.09.2025).
3. Здоровый образ жизни у подростков / 7ya.ru. – URL: <https://www.7ya.ru/article/zozh> (дата обращения: 22.09.2025).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Минпросвещения РФ, 2021.
5. Чирикова, Е. В. Физическая культура и здоровье школьников: учеб. пособие. – М.: Академия, 2020.
6. Дробышев, Ю. А. Основы фитнеса: теория и методика. – СПб.: Питер, 2019.