

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества г. Ярцево

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-зарядка»
(извлечение)**

Возраст обучающихся: 15–17 лет

Срок реализации: 2 месяца

г. Ярцево

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дистанционное обучение на данный момент является одной из самых актуальных тем, обсуждаемых в ряду инноваций в системе образования.

Условия самоизоляции изменили жизнь детей и взрослых. Все обучающиеся и посещающие, и не посещающие образовательные организации, оказались в ситуации необходимости освоения ими содержания основных образовательных программ основного и дополнительного образования без возможности непосредственного взаимодействия с педагогом.

В этом случае, встал вопрос о переходе дополнительного образования в режим оказания родителям и обучающимся психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам воспитания и освоения обучающимися содержания программ дополнительного образования с использованием дистанционных технологий.

В связи с этим возникает необходимость выйти на новый формат взаимодействия всех членов педагогического процесса. В сложившихся условиях деятельность педагога реформируется, изменив основные формы работы с обучающимися и родителями на дистанционный режим.

Дистанционное образование – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими обучающимися, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательных программ.

Дистанционное образование заключается в том, что обучающимся в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома они изучают и выполняют задания педагогов.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта - одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное

воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнесс - ответ человека на убыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме - естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью. Фитнесс - шанс изменить качество жизни без радикализма и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-зарядка» (далее – программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Содержание программы отвечает целям физкультурного образования – ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-зарядка» заключается в том, что она не предусматривает подготовку спортсменов высокого класса, а направлена на физическое развитие и оздоровление обучающихся.

Программа призвана осуществлять три исключительно важных функции:

1. Способствование созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона обучающихся.

2. Способствование осознания и дифференциации личностно-значимых интересов.

3. Выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсирующей ограниченные возможности индивидуального развития обучающихся в условиях дополнительного образования.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста 15-17 лет.

Особенности старшего школьного возраста характеризуется тем, что возраст детей от 15 до 17 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышения интеллекта,
- выработки нравственных черт,
- умения управлять эмоциями,
- физического развития.

В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений.

Объем программы.

Программа рассчитана на 2 месяца обучения.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, всего 2 часа в неделю.

Форма обучения - дистанционное обучение.

Особенности организации образовательного процесса.

Дистанционное обучение - тип обучения, основанный на образовательном взаимодействии удаленных друг от друга педагогов и учащихся, реализующемся с помощью телекоммуникационных технологий и ресурсов сети Интернет. Для дистанционного обучения характерны все присущие учебному процессу компоненты системы обучения: смысл, цели, содержание, организационные формы, средства обучения, система контроля и оценки результатов.

Формы организации деятельности: Дистанционные занятия,

проводимые с помощью средств информационно-коммуникативных технологий (платформа Moodle).

Виды занятий: в программе предусмотрены лекции, практические занятия, выполнение самостоятельной работы: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, прослушивание аудиофайлов, тестирование, изучение учебных и методических материалов.

Цели и задачи программы.

Цель программы: дистанционная подготовка обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-зарядка» за счет внедрения современных дидактических средств и методов обучения на базе интерактивных и мультимедийных технологий.

Общие задачи программы:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).
5. Развитие творческих способностей.

Задачи личностные:

- формирование у обучающихся ценностной установки на здоровый образ жизни;
- развитие мотивации у обучающихся к занятиям фитнесом;
- формирование интереса к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти);
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение правильному оцениванию своих возможностей.

Задачи метапредметные:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- формирование у обучающихся культуры общения и поведения в социуме,
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств;
- развитие координационных способностей.

Задачи образовательные:

- изучение теоретических основ фитнес-зарядки;
- обучение основам техники выполнения фитнес-упражнений.

Условия реализации программы.

Наличие платформы Moodle; Программы: Microsoft Office Word 2010, Microsoft Office PowerPoint 2010, Ноутбук/ Компьютер, Мышь для компьютера и коврик для мыши, Стабильный и бесперебойный выход в интернет со скоростью не менее 5 мегабит в секунду на входе и выходе.

Ожидаемые результаты

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны

знать:

- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии фитнес-упражнений на состояние здоровья и работоспособность человека;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.

уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки.

Формы аттестации/контроля.

По итогам освоения программы обучающиеся выполняют тестирование с целью определения уровня теоретической подготовки по общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-зарядка».

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Тестирование
4.	Классическая аэробика	4	1	3	Тестирование
5.	Стретчинг	4	1	3	Тестирование
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование

Содержания учебного плана

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Теория:

- Основы техники безопасности на занятиях фитнесом.
- Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 2 часа

Теория:

- Здоровый образ жизни. Основы рационального питания.

– Разновидности фитнеса.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) - 4 часа

Теория:

– Что такое ОФП?

Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений (сила, гибкость, координационные способности):

Занятие 1. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты; упражнения на растягивание, вращения и махи, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений; вращения таза или туловища; пружинистые и маховые движения в основных суставах - обязательно с противоположными движениями руками и ногами (например, при выполнении маха ногой вперед-вверх выполняются движения руками назад-вниз и наоборот); пружинистые наклоны туловища (вперед и в стороны).

Занятие 2. Упражнения для развития координационных способностей: повороты; выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений; зеркальное выполнение упражнений; упражнения на координацию.

Занятие 3. Упражнения для развития силовых качеств: отжимания от пола, приседания, скручивания, планка, выпады, берпи.

Тема 4. Классическая аэробика - 4 часов

Теория: Знакомство с терминологией. Травмоопасные и запрещенные упражнения в аэробике.

Практика: Базовые шаги и связки в аэробике.

Занятие 1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

Занятие 2. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

Занятие 3. Техника выполнения элементов и аэробных связок.

Тема 5. Стретчинг - 4 часа

Теория: Что такое стретчинг?

Практика:

Занятие 1. Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

Занятие 2. Упражнения на суставную подвижность.

Занятие 3. Рефлексия.

Тема 6. Итоговое занятие - 1 час

Контрольное тестирование.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

- каналы связи;
- система дистанционного обучения, обеспечивающая формирование информационной образовательной среды;
- компьютерное оборудование;
- периферийное оборудование;
- программное обеспечение.

При дистанционном обучении должна обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т. ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного образовательного ресурса- MOODLE, Zoom, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателей. Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, электронные носители мультимедийных приложений, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Список используемой литературы

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида [Текст]: переиздание /Г.Л.Апанасенко,Р.Г. Науменко /Теория и практика физической культуры – 2018 г.

2. Аэробика: Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. — М., 2017 г.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016 г.
4. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н./Дону: Феникс, 2016 г.
5. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: переиздание / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2018 г.
6. Дубровский, В.К. Повреждения и заболевания при занятиях спортом/В.К. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2019 г.
7. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2013 г.
8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011 г.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2012 г.
10. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru>.
11. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2013 г.
12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 2017 г.
13. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео-[Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru>.
14. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2019 г.

15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2015 г.