

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»  
протокол от 11.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»  
 И.В. Пестова  
« 11 » декабря 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности с использованием  
фитнес-технологий «Путь к успеху»**

Автор-составитель:  
Толстова Светлана Геннадьевна,  
инструктор по физической  
культуре

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность программы**

Быть здоровым – это естественное стремление человека. От состояния здоровья человека зависит успех его учебной, профессиональной и творческой деятельности, реализация потенциальных физических и интеллектуальных способностей. Современное развитие фитнес-технологий – это отражение потребности населения в поиске эффективных средств здоровьесбережения.

В настоящее время фитнес-программы включают в себя широкий диапазон тренировочных средств, позволяющих качественно решать различные задачи: развитие основных показателей физической подготовленности (общей выносливости, силовой выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений), нормализации конституции тела (соотношения чистой массы тела, мышечного компонента, жирового компонента), улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снятие психоэмоционального напряжения, улучшение настроения.

В современной среде увеличиваются тенденции среди детей и подростков к уменьшению двигательной активности, такое явление как гипокинезия становится все более распространенным. К подростковому возрасту количество детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, значительно уменьшается. Третий час физической культуры в школе только частично решает эту проблему. Необходим поиск новых средств и методов, которые помогут заинтересовать подростков физкультурно-оздоровительными занятиями, сделают эти занятия возможными для категорий детей - «не спортсменов».

Предлагаемая программа является кондиционно-развивающей и профилактико-оздоровительной, предназначена для подростков, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой (основная и подготовительная группы); направлена на укрепление здоровья подростков, привлечение их к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Программа представлена тремя модулями, которые являются самостоятельными, могут быть реализованы как отдельно друг от друга, так и последовательно, в зависимости от целей и задач занимающихся.

## **1.2 Цель программы**

Укрепление и сохранение физического здоровья подростков средствами физической культуры с использованием фитнес-технологий.

## **1.3 Задачи программы:**

- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движений);
- формирование навыков здорового образа жизни;
- снятие психоэмоционального напряжения средствами физической культуры.

## **1.4 Участники программы**

Подростки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Интенсивность тренировки выбирается в соответствии с уровнем физической подготовленности.

## **1.5 Объем и продолжительность программы**

Учебная программа рассчитана на 90 занятий – по 30 в каждом предлагаемом модуле. Максимальная продолжительность программы при 2 посещениях в неделю составляет 8 месяцев. При необходимости проведения более короткого курса, занятия проводятся по отдельным модулям или курс составляет из частей всех трех модулей, в зависимости от физической подготовленности занимающихся и их двигательного опыта.

Форма обучения очная, консультации родителей в очном и дистанционном формате.

## **1.6 Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемый результат: укрепление здоровья подростков; положительные изменения в развитии физических качеств занимающихся (силы, выносливости, гибкости, координации движений), нормализация конституции тела; улучшение психоэмоционального состояния, активизация внутренних ресурсов личности

подростков, необходимых для решения психологических задач данного возрастного периода.

### **1.7 Оценка качества освоения программы**

Оздоровительно-профилактическая направленность данной программы предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния занимающихся, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Критериями оценки физического состояния являются показатели физического развития и физической подготовленности (Приложение 3).

### **1.8 Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение**

Учебные пособия по образовательным технологиям в сфере физической культуры и фитнеса, практические пособия от фитнес-инструкторов (Л. Харт, А. Невский, Л. Бурбо и др.).

**Материально-технические средства (МТС) физической культуры (спортивный инвентарь и оборудование).**

<b>Виды оборудования</b>	<b>Наименование</b>
Малое спортивное оборудование	гимнастические коврики, гимнастические скамейки, степ-платформы, платформы BOSU, бодибары, медболы, фитболы, эластичные ленты, гантели
Тренажеры	силовые станции, гребные тренажеры, универсальные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, степпер, эллиптический тренажер
Диагностическое оборудование	весы напольные, ростомер, секундомер, сантиметровая лента

Реализацию Программы осуществляет педагог с высшим или средним профессиональным образованием по специальности или направлению подготовки «Инструктор по физической культуре», «Инструктор по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуре)».

### **1.9 Нормативно правовое обеспечение**

Нормативно правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».