

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
И.В. Пестова
« 26 » декабря 2024



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

Возраст обучающихся 13-18 лет

Срок реализации 2-8 месяцев

Автор-составитель:
Толстова С.Г.,
инструктор по физической
культуре

г.Полевской, 2024

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность программы	3
1.2	Цель программы	4
1.3.	Задачи программы	4
1.4	Участники программы	4
1.5	Объем и продолжительность программы	4
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.7.	Оценка качества освоения программы	5
1.8.	Условия реализации программы	5
1.9.	Нормативно правовое обеспечение	6
2.	Учебный план программы	6
3.	Описание модулей программы	7
4.	Содержание учебного плана программы	8
4.1.	Учебно-тематический план программы	8
4.2.	Содержание программы	11
5.	Календарный учебный график	15
	Список литературы	16
	Приложение №1 - рабочая таблица определения процентного содержания жировой ткани	17
	Приложение №2 - индекс Кетле, формула расчета целевой (аэробной) ЧСС	18
	Приложение № 3 – оценка результативности реализации программы	19

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).

Виды оборудования	Наименование
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 «ЦППМСР» «Ладо».

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
В течение всего календарного года по мере поступления заявок/комплектования группы	Через 32 недель после начала обучения	32	90	90	2 раза в неделю

2. Учебный (Тематический) план программы

N	Наименование модулей	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Пилатес	30	2,5	27,5	Оценка уровня развития физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
2	Функциональный тренинг	30	2,5	27,5	Оценка уровня развития физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
3	Упражнения на тренажерах	30	2,5	27,5	Оценка уровня развития физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
Итого		90	7,5	9,5	

3. Описание модулей программы

1 модуль. Пилатес (начальный уровень)

Данная система упражнений была разработана Джозефом Пилатесом в начале 20-го века. Тренировка по системе Пилатес направлена на укрепление мышц брюшного пресса, спины, увеличение гибкости и подвижности суставов, соотнесение движений с дыханием. Пилатес является отличной профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата, в работу включаются глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Упражнения системы Пилатес могут быть предложены при любом уровне физической подготовленности.

2 модуль. Функциональный тренинг (средний и продвинутый уровень)

Упражнения данного модуля тренируют тело, как единую кинетическую цепочку, развивая скорость выполнения движения, мощность, силу, координацию и баланс. Этот вид тренировки, вовлекая в работу все до единой мышцы, помогает строить тело, более приспособленное для повседневной жизни и спортивной работы. Функциональный тренинг может проводиться как с оборудованием, так и без него. В качестве оборудования обычно используют свободные веса, тяговые тренажеры, амортизаторы, медболы, платформы-BOSU, фитболы и т.д.

3 модуль. Упражнения на тренажерах (начальный, средний и продвинутый уровень)

Спортивные тренажеры – устройства для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц, координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении сложных движений. В программе предусмотрено использование двух видов спортивных тренажеров:

Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер, эллиптический тренажер). Занятия на кардиотренажерах способствуют общему укреплению организма, повышению функционального уровня сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, улучшению физической и умственной работоспособности, укреплению мышц бедер, голеней, ягодиц и сжиганию лишних калорий.

Силовые тренажеры (силовые станции, гребные тренажеры, универсальные тренажеры) предназначены для проработки определенной группы мышц. Эти тренажеры рассчитаны на развитие физической силы, формирование идеальных пропорций тела, укреплению основных мышечных групп (мышц спины, брюшного пресса, грудных мышц, мышц рук и ног).

4. Содержание учебного плана программы

4.1 Учебно-тематический план программы

N	наименование блоков	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети- ческих	практич- еских	
1	Пилатес	30	2,5	27,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
1.1	Принципы системы Пилатес. Комплекс упражнений первого уровня подготовки	6	0,5	5,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела Оценка освоения техники выполнения упражнений
1.2	Комплекс упражнений второго уровня подготовки	6	0,5	5,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела Оценка освоения техники выполнения упражнений
1.3	Комплекс упражнений третьего уровня подготовки	6	0,5	5,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела Оценка освоения техники выполнения упражнений
1.4	Комплекс упражнений четвертого уровня	6	0,5	5,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела Оценка освоения техники

	подготовки				выполнения упражнений
1.5	Комплекс упражнений пятого уровня подготовки	6	0,5	5,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела Оценка освоения техники выполнения упражнений
2	Функциональный тренинг	30	2,5	27,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
2.1	Фитбол-тренинг	8	0,7	7,3	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
2.2	BOSU-тренинг	8	0,7	7,3	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
2.3	Функциональный тренинг с малым оборудованием (медболы)	6	0,5	5,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
2.4	Функциональный тренинг с малым оборудованием (эластичные ленты)	4	0,3	3,7	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
2.5	Функциональный тренинг с малым оборудованием (бодибары)	4	0,3	3,7	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
3	Упражнения на тренажерах	30	2,5	27,5	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
3.1	Комплексы упражнений начального уровня подготовки	10	0,83	9,14	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
3.2	Комплексы упражнений базового уровня	10	0,83	9,14	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела

	подготовки				
3.3	Комплексы упражнений продвинутого уровня подготовки	10	0,83	9,14	Оценка уровня физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
Итого		90	7,5 ч	82,5 ч	

4.2 Содержание программы

1 модуль. Пилатес

№ п/п	Тема	Цель занятия	Краткое содержание	Кол-во часов
1	2	3	4	5
1.	Принципы системы Пилатес. Комплекс упражнений первого уровня подготовки	Освоение подготовительных упражнений, упражнений первого уровня подготовки	Подготовительные упр. Breathing, Imprint and Release, Hip Release, Supine Spinal Rotation, Cat Stretch, Hip Rolls, Scapula Isolation, Arm Circles, Head Nods, Elevation and Depression of Scapula Упр. первого уровня подготовки Ab prep, Breast Stroke Preps-1,2, Shell Stretch, Hundred, Half Roll Back, One Leg Circle, Spine Twist, Single Leg Stretch, Obliques, Spine Stretch Forward	6
2.	Комплекс упражнений второго уровня подготовки	Обучение комплексу упражнений второго уровня подготовки, упражнения с малым оборудованием (изотонические кольца)	Упр. второго уровня подготовки Roll Up, Rolling Like a Ball, Roll Over Prep, Swan Dive Prep Упр. с изотонич. Кольцами	6
3.	Комплекс упражнений третьего уровня подготовки	Обучение комплексу упражнений третьего уровня подготовки, упражнения с фитболом	Упр. третьего уровня подготовки Shoulder Bridge Prep, Heel Squeeze Prone, One Leg Kick Prep, Single Leg Extension, Leg Pull Front Prep Упр. с фитболом	6

4.	Комплекс упражнений четвертого уровня подготовки	Обучение комплексу упражнений четвертого уровня подготовки, упражнения на платформах-BOSU	Упр. четвертого уровня подготовки Double Leg Stretch, Scissors, Breast Stroke, Obliques Roll Back, Side Kicks, Side Leg Lift Series, Seal Упр. на платформах-BOSU	6
5.	Комплекс упражнений пятого уровня подготовки	Обучение комплексу упражнений пятого уровня подготовки, упражнения с малым оборудованием (резиновые эспандеры)	Упр. пятого уровня подготовки Saw, Neck Pull Prep, Teaser Prep, Swimming Prep, Side Bend Prep, Push Up Prep Упр. с резинов. эспандерами	6

2 модуль. Функциональный тренинг

1	2	3	4	5
1.	Фитбол-тренинг	Освоение основных и.п. на фитболе, развитие основных двигательных качеств с использованием фитболов	Аэробика с фитболом Упражнения с фитболом: - для мышц спины и живота - для мышц рук и плечевого пояса - для мышцы ног и ягодиц - на развитие координации движений - в растягивании	8
2.	BOSU-тренинг	Развитие основных двигательных качеств с использованием платформ-BOSU	Аэробика на платформах BOSU Упражнения на платформах-BOSU: - для мышц спины и живота - для мышц рук и плечевого пояса - для мышцы ног и ягодиц - на развитие координации движений - в растягивании	8
3.	Функциональный тренинг с малым оборудованием (медболы)	Развитие основных двигательных качеств с использованием малого оборудования (медболы)	Аэробика с медболом Броски медбола Наклоны, скручивания с медболом Выпады с медболом Приседы с медболом Планки с опорой на медбол Жимы медбола из разл. и.п. Балансы с медболом Упражнения в парах, тройках, в круге с медболом	6

			Упражнения с медболом на платформах BOSU Упражнения в растягивании	
4.	Функциональный тренинг с малым оборудованием (эластичные ленты)	Развитие основных двигательных качеств с использованием малого оборудования (гантели)	Классическая аэробика (March, Open step, Grapwine, StepTouch, Double step touch. Mambo, V – step, Cross, Leg back, Leg side, Knee up) Упражнения с гантелями: - для мышц спины и живота - для мышц рук и плечевого пояса - для мышцы ног и ягодиц Упражнения в растягивании	4
5.	Функциональный тренинг с малым оборудованием (бодибары)	Развитие основных двигательных качеств с использованием малого оборудования (бодибары)	Классическая аэробика (March, Open step, Grapwine, StepTouch, Double step touch. Mambo, V – step, Cross, Leg back, Leg side, Knee up) Наклоны, скручивания с бодибаром Выпады с бодибаром Приседы с бодибаром Жимы бодибара из различных и.п. Круговая тренировка с бодибарами Упражнения в растягивании	4

3 модуль. Упражнения на тренажерах

№ п/п	Тема	Цель занятия	Краткое содержание	Кол-во часов, прод-ть 1 занятия
1.	Комплексы упражнений начального уровня подготовки	Развитие основных двигательных качеств с использованием тренажеров	Упражнения с весом собственного тела, отягощениями до 2 кг Упражнения с малым оборудованием Работа на кардиотренажерах до 15 минут Упражнения в растягивании	10 (40 мин)

2.	Комплексы упражнений базового уровня подготовки	Развитие основных двигательных качеств с использованием тренажеров	Упражнения с весом собственного тела, отягощениями до 4 кг Работа на силовых тренажерах до 15 минут Работа на кардиотренажерах до 20 минут Упражнения в растягивании	10 (60 мин)
3.	Комплексы упражнений продвинутого уровня подготовки	Развитие основных двигательных качеств с использованием тренажеров	Упражнения с весом собственного тела, отягощениями до 8 кг Работа на силовых тренажерах до 30 минут Работа на кардиотренажерах до 30 минут Упражнения в растягивании	10 (60-90 мин)

5. Календарный учебный график

N	наименование блоков	Время 1 занятия, час	К-во занятий	Всего, час	Форма контроля
1	Пилатес	1	30	30	Оценка уровня развития физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела Оценка освоения техники выполнения упражнений
2	Функциональный тренинг	1	30	30	Оценка уровня развития физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела
3	Упражнения на тренажерах	1	30	30	Оценка уровня развития физической подготовленности (тесты) Оценка индекса массы тела

Список литературы

1. Алексеева Н.В. Современные тренировочные комплексы для женщин. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
2. Безруких М. М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений – М.: ООО «Фирма и Париянт», 2005.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
4. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке – М.: ФиС, 1977.
5. Методика Пилатес и ваше здоровье. Методическое пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
6. Мураками К. Пилатес. Девять программ для всех уровней подготовки – М.: Эксмо, 2014.
7. Невский, А.А. Большая энциклопедия фитнеса. – М.: ОЛМА Медия Групп, 2007.
8. Харт Л., Непорент Л. Энциклопедия идеальной женской фигуры. – Ярославль: ТОО «Гринго», 1995. – 240 с., ил.
9. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

Приложение 1

Рабочая таблица определения процентного содержания жировой ткани для людей в возрасте от 15 до 27 лет

Окружность талии		Обхват бедра		Окружность предплечья	
см	константа	см	константа	см	константа
51-52	27	36-37	29	16-17	28
53-54	28	38-39	31	18-19	31
55-56	29	40-41	33	20-21	35
57-58	30	42-43	34	22-23	38
59-60	31	44-45	36	24-25	42
61-62	32	46-47	38	26-27	45
63-64	33	48-49	39	28-29	48
65-66	34	50-51	41	30-31	52
67-68	35	52-53	43	32-33	55
69-70	36	54-55	44	34-35	59
71-72	37	56-57	46	36-37	62
73-74	38	58-59	48	38-39	65
75-76	39	60-61	49	40-41	69
77-78	41	62-63	51	42-43	72
79-80	42	64-65	52	44-45	76
81-82	43	66-67	54	46-47	77
83-84	44	68-69	56	48-49	82
85-86	45	70-71	57	50-51	86
87-88	46	72-73	59	52-53	89
89-90	47	74-75	61	54-55	92
91-92	48	76-77	62		
93-94	49	78-79	64		
95-96	50	80-81	66		
97-98	51	82-83	67		
99-100	52	84-85	69		
101-102	53	86-87	70		

Указания:

1. Измеряйте каждую область (окружность) 3 раза
2. Используйте среднее значение для сопоставления с константой (постоянной величиной) в таблице
3. Рассчитайте процентное содержание жира в организме по формуле:

$$\text{Константа (окр. талии)} + \text{константа (окр. бедра)} - \text{константа (окр. предплечья)} - 20 \text{ (23-для спортсменов)}$$

Женщины: 7% - «прожиточный минимум», 15-25% - норма, 26-30% - избыточный вес, более 30% - ожирение

Мужчины: 4,5% - «прожиточный минимум», 10-23% - норма, 26-28% - избыточный вес, более 28% - ожирение.

Приложение 2

Индекс Кетле

Индекс массы тела (ИМТ)= m/h^2 (масса тела в килограммах делится на рост в сантиметрах в квадрате)

Значение индекса	Интерпретация
16 и менее	выраженный дефицит массы
16,5-18,49	недостаточная масса тела
18,5-24,99	норма
25-29,99	избыточная масса тела (предожирение)
30-34,99	ожирение первой степени
35-39,99	ожирение второй степени
40 и более	ожирение третьей степени

Формула расчета целевой (аэробной) ЧСС

ЧСС=220-возраст

Расчет целевой (аэробной) ЧСС

ЧСС (нижняя граница) =220-возраст-ЧСС покоя/100х60+ЧСС покоя

ЧСС (нижняя граница) =220-возраст-ЧСС покоя/100х80+ЧСС покоя

Приложение № 3**Оценка результативности реализации программы****Оценка уровня физического развития:**

- антропометрические измерения (длина тела (рост стоя), масса тела (вес), окружности (талии, бедер, голеней, грудной клетки), см. приложение 1;
- определение конституции тела (соотношения чистой массы тела, мышечного компонента, жирового компонента), см. приложения 2, 3, 4.

Оценка уровня развития физической подготовленности:**1. Тесты на определение силовой выносливости мышц туловища**

«Удержание ног под углом 45° в положении лежа на спине». И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Свободно поднять прямые ноги под углом 45° и удерживать их в таком положении. Время удержания определяется по секундомеру.

«Удержание туловища на весу в положении лежа на животе». И.п. лежа на гимнастической скамейке таким образом, чтобы верхняя часть туловища (до гребней подвздошных костей) находилась на весу; руки на поясе, ноги фиксируются исследователем. Время удержания туловища на весу определяется по секундомеру.

«Поднимание туловища из положения лежа». И.п. лежа на спине, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладоням на плечи. По сигналу – поднимание туловища до касания локтями коленей. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

«Планка». И.п. упор лежа. Определяется время удержания позы. Тест прекращается при нарушении техники выполнения, появления покачиваний, дрожи. Время удержания позы определяется по секундомеру.

2. Тест на определение гибкости

«Наклон вперед из положения стоя». Упражнение выполняется на гимнастической скамейке или на другом предмете высотой не менее 20-25 см.

Плоскость скамейки соответствует нулевой отметке. Выполняется наклон вниз, пальцами рук стараться дотянуться до максимально низкой отметки. При выполнении упражнения ноги не должны сгибаться в коленях. Если пальцы не дотягиваются до плоскости скамейки, результат засчитывается со знаком «-». Инструктор регистрирует по линейке, установленной перпендикулярно скамье, глубину наклона вниз.

3. Тест на определение координационных способностей, скоростной выносливости

«Прыжки через скакалку за 30 секунд, 60 секунд» И.п. ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Выполняются прыжки вперед через скакалку. Инструктор считает количество прыжков за 30 секунд или за минуту (в зависимости от уровня подготовленности занимающегося).

4. Тест на определение силовых способностей

«Отжимание от пола». И.п. упор лежа. Сгибание рук в упоре лежа и выпрямление рук в исходное положение. Инструктор считает количество раз.

5. Тест на определение силовых способностей

«Подтягивания средним хватом». И.п. вис на турнике. Сделать тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох, в верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти — практически прижиматься к корпусу. Плавное опуститься вниз, делая вдох. Спуск по времени должен равняться подъему. Инструктор считает количество раз.