**Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка**

**Муниципальное бюджетное**

**учреждение дополнительного образования**

**«Центр развития творчества «Уголек»»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РассмотренА | ПРИНЯТА  | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании методического совета | на заседании педагогического совета | Директор  |
|  |  | МБУ ДО «Центр развития творчества |
| Протокол № 1 | Протокол № 1 |  «Уголек» |
|  |  |  |
| от 06.09.2019 | от 06.09.2019 |  А.В.Музылёв |

****

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ФИТНЕС»**

**Возраст учащихся: 18 лет и старше**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:**

**Варпахович Екатерина Евгеньевна,**

**Рогозина Татьяна Сергеевна**

**Цайгер Виктория Александровна**

педагоги допол­нительного образования

Новокузнецк 2019 г.

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Нормативное обеспечение**

* Конституция Российской Федерации.
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года.
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4. 3172-14 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41).
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 12.09.2016 г. № 2628);
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
* Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголек»

**Актуальность:** В современных условиях развития – взрослых интересует здоровый образ жизни. Спрос фитнес среди взрослого населения велик. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы. Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в рациональном сочетании различных направлений фитнеса, оказывающие влияние на развитие мышечных способностей, похудения и рельефа. Мы можем сочетать в группе людей, идущие к разным целям, но при этом каждый достигнет результата.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 60 минут (1,3 академических часа)

**Форма обучения:** занятие.

**Адресат программы:**  Взрослые. Предварительная спортивная подготовка не требуется. Количество человек в группе от 6 до 10.

**Срок реализации программы:** 1 год (104 часов).

**Цель:** укрепление здоровья через занятия фитнесом.

**Задачи:**

* Совершенствование жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес – аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
* Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес – аэробики;
* Воспитание морально – волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**«фитнес»**

**(104 час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
| **Раздел I. Вводное занятие** | **2** | **1** | **1** |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | 1 |
| **Раздел II. Фитбол-гимнастика** | **21** | **2** | **19** |
| II.1 | Фитбол-ритмика | 7 | 1 | 6 |
| II.2 | Фитбол-атлетика | 7 | 1 | 6 |
| II.3 | Фитбол-коррекция | 7 | 0 | 7 |
| **Раздел III. Степ-аэробика** | **30** | **2** | **28** |
| III.1 | Строевые упражнения | 10 | 1 | 9 |
| III.2 | Базовые шаги | 10 | 1 | 9 |
| III.3 | Танцевальные элементы со степом | 10 | 0 | 10 |
| **Раздел IV. Силовая часть** | **30** | **0** | **30** |
| IV.1 | Упражнения на ягодичные мышцы | 15 | 0 | 15 |
| IV.2 | Упражнения на спину | 15 | 0 | 15 |
| **Раздел V.** **Круговые тренировки**  | **20** | **0** | **20** |
| V.1 | Круговая тренировка на руки | 5 | 0 | 5 |
| V.2 | Круговая тренировка на ноги  | 5 | 0 | 5 |
| V.3 | Круговая тренировка - комплекс | 10 | 0 | 10 |
| **Раздел VI. Итоговое занятие** | **1** | **-** | **1** |
| Замеры | 1 | - | 1 |
| **Итог:** | 104 | 5 | 99 |

**Содержание программы**

**Раздел I.Вводное занятие.**

**Теория:** Беседа по режиму занятий. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий. Знакомство с «фитнесом», что входит в это понятие и каких результатов можно добиться.

**Практика:** Делаем изначальные замеры

**Раздел II. Фитбол-гимнастика.**

**1. Фитбол – ритмика**

**Теория:** Знакомство с фитболом, для чего он нам нужен и каких результатов можно, добиться, с помощью упражнений на ритмику.

**Практика:** Выполнение упражнений с максимальной скоростью.

**2. Фитбол-атлетика**

**Теория:** Знакомство с термином «фитбол-атлетика», особенности данного раздела. Какие будут результаты, с помощью данных упражнений.

**Практика:** Выполнение силовых и укрепляющих упражнений.

**3. Фитбол-коррекция**

**Практика:** Выполнение упражнений для коррекции фигуры.

**Раздел III. Степ - аэробика.**

**1. Строевые упражнения.**

**Теория:**Знакомство со степом. Результаты от занятий степ – аэробикой.

**Практика:** Выполнение ритмичных упражнений на платформе.

 **2. Базовые шаги.**

**Теория:** Что такое базовые шаги? Разбор каждого элемента и названия.

**Практика:**Закрепление базовых шагов.

 **3. Танцевальные элементы со степом.**

**Практика:** Выполнение танцевальных упражнений под музыку с максимальной скоростью.

**Раздел IV.Силовая часть.**

**1. Упражнения на ягодичные мышцы**

**Практика:** максимальная забивка ягодичных мышц, с помощью базовых упражнений на ягодицы.

 **2. Упражнение на спину.**

**Практика:**Выполнение упражнений на спину.

**Раздел V.** **Круговые тренировки**

 **1. Круговая тренировка на руки**

**Теория:** Что входит в круговую тренировку на руки, разбор техники каждого упражнения. Какие мышцы задействованы.

**Практика:** Выполнение упражнений из круговой тренировки.

**2. Круговая тренировка на ноги.**

**Теория:** Что входит в круговую тренировку на ноги, разбор техники каждого упражнения. Какие мышцы задействованы**.**

**Практика:** Выполнение упражнений из круговой тренировки.

**3. Круговая тренировка – комплекс.**

**Теория:** Что входит в круговую тренировку –комплекс, разбор техники каждого упражнения. Какие мышцы задействованы

**Практика:** Выполнение упражнений из круговой тренировки.

**Раздел VI. Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов достижений каждого подопечного за весь период обучения.

**Планируемые результаты:** подопечные достигают поставленной цели, укрепление здоровья, подтягивание тела, достижение рельефа или сброса кг.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:**

**Календарно-тематический график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Объем учебных часов | Всего учебных недель  | Количество учебных дней  | Режим работы |
| 1 | 1 | 104 | 40 | 80 | 2р в неделю по 1 часу |

**Условия реализации программы**

Занятия по программе проходят в спортивном классе, оснащенным специальным спортивным оборудованием. Стены кабинета выкрашены водоэмульсионными, пожаропрочными красителями, потолок побелен, на полу линолеум, в зале присутствуют зеркала.

**Формы аттестации:** Наблюдение, итоговое занятие с демонстрацией результатов

**Оценочные материалы:** Лист наблюдений, замеры.

Методические материалы: видео-записи разминок для адресной рассылки.

**Методы работы:** словесный, наглядный.

**Список литературы.**

1. Шипилина И. А. / Хореография. – Лань: 1998.-Текст: непосредственный.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. /Аэробика: Теория и методика. – Москва: 2002.-Текст: непосредственный
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. /Танцевальная аэробика:. – Москва: 2002. – Текст: Непосредственный
4. Ротерс Т. / Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - Москва, 1986 – Текст: непосредственный