

Управление образования Администрации Каргапольского муниципального
округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Радуга» р.п. Каргаполье

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от 28 августа 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ «Радуга»
р.п. Каргаполье

 Д.М. Анчугова

Приказ №22а от 28 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес»
Возраст учащихся 15-30 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Чернобровин
Владимир Михайлович, педагог
дополнительного образования

р.п. Каргаполье, 2022

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	5
1.3. Рабочая программа	6
Учебный план	6
Содержание программы	6
Тематическое планирование	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
Календарный учебный график	13
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	13
Материально-техническое обеспечение	13
Информационное обеспечение	14
Кадровое обеспечение	14
Учебно-методическое обеспечение программы	14
Оценочные материалы	15
Список литературы	15
Комплекс контрольных упражнений	17
Таблица нормативов на 1 учебный год	19
Образец дневника тренировки	20

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес» разработана в соответствии с основными положениями

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28;
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 30 декабря 2020 года N 454 «О государственной программе Курганской области "Развитие образования и реализация государственной молодежной политики" (с изменениями на 30 ноября 2022 года)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.,
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «ДЮОЦ «Радуга» «Положение о программах дополнительного образования (дополнительных общеразвивающих программах), порядке их рассмотрения и утверждения»
- Устав учреждения

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А это вредно для здоровья. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по фитнесу. Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, он развивает двигательную подготовленность человека, позволяет оставаться ему бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Программа «Фитнес» направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность учащихся и научить обучающихся самостоятельно следить за своим питанием. Она позволяет помочь им научиться правильно и красиво двигаться, направлена на обучение двигательным действиям, поддерживающим на

оптимальном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, тренировок с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья и общего самочувствия; возможность самостоятельно рассчитать калораж продуктов питания для суточной нормы потребления с учетом индивидуальных данных (рост, вес, возраст, двигательная активность и т.п.).

Отличительные особенности программы, заключаются в самой структуре программы, в ее содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приемов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Также отличительной особенностью программы является то, что она ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Адресат программы – молодые люди в возрасте от 15 до 30 лет.

Срок реализации (освоения) программы – 1 год.

Объем программы – предусматривает 72 занятия.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса – групповые, парные, индивидуальные, коллективные, очные, дистанционные и т.д.

Дистанционное обучение возможно во время карантина, в связи с понижением температуры воздуха и усилением мороза. Онлайн-обучение возможно на разных интернет площадках, в социальных сетях: ВКонтакте, Viber, WhatsApp, Zoom.

При комплектовании групп возраст учащихся не учитывается, предусматриваются разновозрастные группы. Численный состав одной группы – не более 15 человек.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута

При групповой форме обучения занятия фитнесом предусматривают и индивидуальный подход к обучению: это обусловлено тем, что у каждого обучающегося различные показатели здоровья. При необходимости тренер заменяет упражнения и/или их интенсивность. Все обучающиеся ведут дневник тренировок и питания (образец в приложении). Очень облегчает работу по ведению дневника наличие фитнес-браслетов – вместе с ними устанавливается на телефон приложение, которое помогает постоянно измерять и фиксировать пульс и двигательную активность.

Режим занятий:

Продолжительность занятий: 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.
Периодичность: 2 час – 2 раза в неделю

Уровни сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) – 1 год, 72 часа.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель: создание условий для совершенствования физического развития учащихся, повышение их функциональных возможностей путем фитнес-тренировок и самостоятельного применения полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. расширять представления о собственном теле и его строении;
2. обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3. познакомить с техниками расчета питания с учетом индивидуальных показателей.

Воспитывающие:

1. воспитывать морально-волевые и эстетические качества личности;
2. способствовать пониманию обучающихся о необходимости вести здоровый образ жизни;
3. воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Развивающие:

1. повышать интерес к занятиям физической культурой, развивать потребность в систематических занятиях фитнесом, спортом;
2. развивать физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация.

Оздоровительные:

1. содействовать всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья обучающихся;
2. создавать условия для улучшения психического состояния, снятия стрессов.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы одного года обучения учащиеся должны:

знать:

- назначение фитнеса в повседневной жизни;
- названия частей человеческого тела, мышц тела, понятия «сухожилие», «связка» и их функцию в организме человека;
- расположение основных суставов (локтевой сустав, тазобедренный и т.д.);
- парные мышцы (антагонисты) и их взаимодействие в организме человека (например: если мышцы бицепса сокращаются, то мышцы трицепса растягиваются);
- систему упражнений по фитнесу;
- основы правильного питания и калорийности рациона.

уметь:

- грамотно выполнять упражнения под руководством педагога;
- контролировать и координировать свое тело;

- с правильной техникой выполнять основные базовые упражнения;
- работать в паре с партнером, уважая его физические возможности.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	2	1	1	опрос, определение уровня физ.подготовки
2	Питание и калорийность	2	1,5	0,5	опрос, самостоятельная работа
3	Тренировка с весом собственного тела	40	2,5	37,5	выполнение упражнения по заданию педагога
4	Тренировка с использованием инвентаря	26	-	26	выполнение упражнения по заданию педагога
5	Промежуточная аттестация	2	-	2	тест, определение уровня физ.подготовки
	Итого	72	5	67	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу.

Тема 1. Знакомство с программой. Правила и техника безопасности при проведении занятий. *Количество часов: теория – 1ч., практика – 0ч.*

Теория: Понятие «фитнес», «функциональная тренировка». Преимущества, которые дают занятия фитнесом. Рекомендации перед началом занятия. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила и особенности выполнения упражнений. Соблюдение интервалов и рабочего пространства. Гигиенические требования к спортивной одежде. Что нужно для занятий фитнесом.

Практика: нет.

Тема 2. Определение уровня физической подготовки. *Количество часов: теория – 0ч., практика – 1ч.*

Теория: нет.

Практика: Определение уровня физической подготовки с помощью базовых физических упражнений.

Раздел 2. Питание и калорийность.

Тема 1. Основы питания. *Количество часов: теория – 1ч., практика – 0ч.*

Теория: Понятие «рационального питания», основы, правила и режим питания, нормы рационального питания, энергетическая ценность пищи, рекомендации по питанию, оптимальная продуктовая корзина.

Практика: нет.

Тема 2. Калорийность и БЖУ. *Количество часов: теория – 0,5ч., практика – 0,5ч.*

Теория: Расчет калорийности рациона и работа с БЖУ (Белки, Жиры, Углеводы) таблицей. Формула подсчета калорий – формула Харриса-Бенедикта.

Практика: самостоятельный подсчет калорийности своего рациона по формуле Харриса-Бенедикта.

Раздел 3. Тренировка с весом собственного тела

Тема 1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. *Количество часов: теория – 0,5ч., практика – 7,5ч.*

Теория: Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практика: Упражнения с весом собственного тела. Техника выполнения упражнений.

Тема 2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. *Количество часов: теория – 0,5ч., практика – 7,5ч.*

Теория: Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практика: Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

Тема 3. Упражнения для развития мышц спины и пресса. *Количество часов: теория – 0,5ч., практика – 7,5ч.*

Теория: Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практика: Подбор упражнений для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений.

Тема 4. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук. *Количество часов: теория – 0,5ч., практика – 7,5ч.*

Теория: Строение трицепса. Техника правильной тренировки трицепса. Группы мышц ног, их значение.

Практика: Подбор упражнений для развития мышц ног и трицепса рук. Техника выполнения упражнений.

Тема 5. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). *Количество часов: теория – 0,5ч., практика – 7,5ч.*

Теория: Виды кардиоупражнений. Правила индивидуального подбора кардиоупражнений.

Практика: Система тренировок НИТ (ВИИТ – высокоинтенсивный интервальный тренинг). Техника выполнения упражнений.

Раздел 4. Тренировка с использованием инвентаря

Тема 1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. **Количество часов: теория – 0ч., практика – 6,5ч.**

Теория: нет.

Практика: Упражнения с гантелями, с фитнес эспандерами (резиновыми петлями). Подбор инвентаря для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений с инвентарем.

Тема 2. Упражнения для развития грудных мышц и трицепса рук. **Количество часов: теория – 0ч., практика – 6,5ч.**

Теория: нет.

Практика: Подбор упражнений для развития грудных мышц и рук с инвентарем. Техника выполнения упражнений.

Тема 3. Упражнения для развития мышц спины и пресса. **Количество часов: теория – 0ч., практика – 6,5ч.**

Теория: нет.

Практика: Подбор упражнений для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной.

Тема 4. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук. **Количество часов: теория – 0ч., практика – 6,5ч.**

Теория: нет.

Практика: Подбор инвентаря для развития мышц ног и трицепса рук. Техника выполнения упражнений с инвентарем.

Раздел 5. Промежуточная аттестация

Тема 1. Промежуточная аттестация. **Количество часов: теория – 0ч., практика – 1ч.**

Теория: нет.

Практика: тестирование.

Тема 2. Определение уровня физической подготовки. **Количество часов: теория – 0ч., практика – 1ч.**

Теория: нет.

Практика: Определение уровня физической подготовки с помощью базовых физических упражнений.

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1.	Введение в программу		2			
1.1			1	Знакомство с программой. Правила и техника безопасности при проведении занятий	Групповая, беседа, инструктаж	
1.2			1	Определение уровня физической подготовки		
2.	Питание и калорийность		2			
2.1			1	Основы питания		
2.2			1	Калорийность и БЖУ		
3.	Тренировка с весом собственного тела		40			
3.1			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
3.2			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
3.3			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса.		
3.4.			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук.		
3.5			1,5	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
3.6			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
3.7			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
3.8			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса.		

3.9			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук.		
3.10	Тренировка с весом собственного тела		1,5	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
3.11			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
3.12			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
3.13			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса.		
3.14			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук.		
3.15			1,5	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
3.16			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
3.17			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
3.18			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса.		
3.19			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук.		
3.20			1,5	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
3.21			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
3.22			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
3.23			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса.		
3.24			1,5	Упражнения для развития		

				мышц ног и трицепса рук.		
3.25			1,5	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
			1,5	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
			1	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).		
4	Тренировка с использованием инвентаря		24			
4.1			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса		
4.2			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
4.3			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса		
4.4			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук		
4.5			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса		
4.6			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
4.7			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса		
4.8			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук		
4.9			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса		
4.10			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
4.11			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса		

4.12			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук		
4.13			1,5	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса		
4.14			1,5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
4.15			1,5	Упражнения для развития мышц спины и пресса		
4.16			1,5	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук		
5	Промежуточная аттестация		4			
5.1			1	Промежуточная аттестация		
5.2			1	Определение уровня физической подготовки		
5.3			1	Промежуточная аттестация		
5.4			1	Определение уровня физической подготовки		
	Итого: 72 часа					

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 по 30.12.2022 – 17 учебных недель
Каникулы	с 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	с 09.01.2023 по 31.05.2023 – 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	с 15 апреля по 15 мая 2023 года

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

В качестве формы подведения итогов реализации программы предусмотрено проведение «Определения уровня физической подготовки», который будет проводиться в начале, середине и конце учебного года.

На контрольном занятии обучающиеся сдают нормативы (Приложение)

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Спортивный зал для занятий фитнесом должен соответствовать определённым стандартам для фитнес-помещений:

- размеры зала должны соответствовать пропускной способности, не менее 6 м² на человека;
- воздушная среда зала должна обеспечиваться приточно-вытяжной вентиляцией, (если нет такой возможности, устраивается искусственная вентиляция через фрамуги и форточки);
- оптимальная температура воздуха в зале – 15–21 °С;
- относительная влажность воздуха – 35–60 %;
- пол должен быть ровным, нескользким;
- одна из стен должна быть зеркальной для того, чтобы занимающиеся могли контролировать свои движения;
- зал должен быть оборудован акустической системой.

В спортивных залах ежедневно должна осуществляться влажная уборка, а также зал должен быть оснащен медицинской аптечкой.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

- технические средства для музыкального сопровождения (музыкальная колонка);
- массажеры и массажные дорожки для профилактики плоскостопия;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- обручи;
- мячи;

- маты;
- гимнастические палки;
- шведская стенка;
- канат;
- гири;
- гантели;
- координационная лестница;
- резиновые петли.

Информационное обеспечение

- Аудиоматериалы для музыкального сопровождения занятий. Бодрящая, активная, ритмичная музыка для придания сил, используется в начале занятия во время разминки и основной части занятия. Спокойная музыка – расслабляет, помогает почувствовать умиротворение, создаёт гармонию души и тела, используется во время заключительной части занятия.

- Видеоматериалы.

<https://www.youtube.com/watch?v=G-QjVw6L5UM&list=PLKEIPg54GB5DJFdmQTVQIDiKHH4FVHZn> – Анатомия фитнеса;

<https://www.youtube.com/channel/UC5Y4crUlvKIomg7ArCj3G8Q> –

Функциональные тренировки;

<https://www.youtube.com/c/FitnessoManiya> – Силовые тренировки;

<https://www.youtube.com/watch?v=tftZ-XUr-QQ> – 32 лучших упражнения для девушек и парней с эспандером;

Кадровое обеспечение

Педагог с высшим физкультурно-спортивным образованием, либо прошедший переподготовку. Должен иметь серьезную теоретическую подготовку, изучить основы физиологии, функциональной анатомии, основы биомеханики силовых упражнений, теорию и методику фитнес-тренировок, основы периодизации. Он должен знать и уметь составлять индивидуальную программу тренировок, учитывая особенности здоровья обучающегося, оказывать первую доврачебную помощь

Учебно-методическое обеспечение программы

- Программа;
- методическое пособие для учителя;
- видеоматериалы по теме программы;
- дидактические игры;
- обучающие игровые упражнения;

– дидактические задания.

Оценочные материалы

В результате освоения программы дети должны знать названия всех частей человеческого тела и систему упражнений по фитнесу. Уметь выполнять упражнения под руководством педагога, работать в группе и в паре.

Комплекс упражнений, направленных на определение выносливости, гибкости суставов, реакции организма на нагрузку, стартовых возможностей (вводный контроль, промежуточная аттестация)

Задача данного комплекса упражнений:

- выявление стартовых возможностей учащихся;
- сравнение результатов в начале и в конце учебного года.

Данный комплекс упражнений служит контрольным независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной программе.

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень – учащийся овладел на 100 - 80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет комплекс упражнений за отведенный промежуток времени без перерывов.

средний уровень – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70 - 50%; работает с оборудованием с помощью педагога; выполняет комплекс упражнений за отведенный промежуток времени с небольшими перерывами.

низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; не выполняет комплекс упражнений за отведенный промежуток времени.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся во время учебных занятий в рамках учебного плана Центра согласно расписанию занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола и сводной таблицы промежуточной аттестации учащихся.

Список литературы

3.1. Нормативно-правовое обеспечение источников:

1. Конвенция о правах ребёнка [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – 1990. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
2. Конституция Российской Федерации с изм. и доп. на 2020 – М.: Эксмо, – 2019. – 32с.– (Законы и кодексы)

3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)(ред. от 02.03.2016)// КосультантПлюс. – 22.03.2016. –120 с. – www.consultant.ru.– (Законы и кодексы).

4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р) // Собрание законодательства Российской Федерации, – 15 сентября 2014 г. N 37 ст. 4983.– (Законы и кодексы)

5. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам») // Официальный интернет-портал правовой информации. – 30 ноября 2018 г. – (Законы и кодексы). – URL: <http://www.pravo.gov.ru>

6. СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41. // "Российская газета" N 226 – 03.10.– URL: <http://www.consultant.ru>

7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 года № 06 – 1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ ВРФ». // "Вестник образования", N 24– 2006.– URL: <http://www.consultant.ru>

8. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г. // Главное управление образования Курганской области. – 2015.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015г.) [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> – дата сохранения 17.08.2020.

3.2. Литература и источники для педагогов и родителей:

1. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]/сост.: А. Н. Кутасин., Н.В. Морозова., Н. Н. Устюхова– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019.–54 с.
2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ. УЧЕБНИК ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА под ред. Калашникова Д.Г. 2003
3. Томас В. Майерс «Анатомические поезда» 3-е издание. 2018 г.
4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ (УПРАЖНЕНИЯМ НА РАСТЯГИВАНИЕ): Методические указания. Сост.: Савельев Д.С., Дорофеев В.А. Физическая культура. Методические указания по стретчингу (упражнениям на растягивание), СПб, 2016, 31 с.

5. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.

6. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

Комплекс контрольных упражнений

1. Отжимания от пола – это базовое многосуставное упражнение с собственным весом. Не требует специальной подготовки и приспособлений.

Техника выполнения:

- Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч). Придайте телу правильную позу для отжиманий от пола – форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Взгляд направлен в пол.

- Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола — на ширине плеч или немного шире.

- Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед

- Положение стоп не принципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

- Плавно сгибайте локти медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно.

- Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола.

- В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться.

- Чтобы повысить эффективность упражнения и не допустить травмоопасной осевой нагрузки на позвоночник, напрягите мышцы пресса.

2. Выпрыгивание из полного приседа – связка из двух упражнений, это сложное упражнение, которое требует полного соблюдения техники. Особенно это касается фазы приземления, которая считается наиболее травмоопасной при неправильном выполнении.

Техника выполнения:

- Примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Старайтесь присесть как можно ниже, сохраняя спину прямой (бедра ниже параллели с полом).

- Руки удерживайте возле груди в свободном положении, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад.

- Делайте мощный толчок с пятки, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту.

- Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе.

- Мягко приземляйтесь на носки, присаживайтесь ниже параллели бедер с полом и вновь выполняйте выпрыгивание из низкой позиции.

3. Планка – это статическое упражнение в упоре лежа, которое выполняется не на количество повторов, а на длительность воздействия.

Техника выполнения:

- Планка выполняется из начальной позиции отжиманий, только локти должны быть согнуты под прямым углом и находиться на одной линии с плечами.

- Ваше тело должно быть выпрямлено. Не прогибайте поясницу и не задирайте таз кверху. Держите ровную линию тела с помощью напряжения пресса и слегка подкручивайте таз к животу. Вес тела необходимо удерживать на локтях предплечьях и ступнях, распределяя его по точкам опоры. Постарайтесь держаться в этой позе как можно дольше.

- При выполнении планки важно, чтобы мышцы пресса, спины, ног и ягодиц были в постоянном напряжении.

- В таком положении нужно зафиксироваться.

4. Берпи (бурпи, burpee) – это составное плиометрическое упражнение из дисциплины кроссфит. Составное – потому что оно является мини-комплексом из более простых упражнений (отжиманий, приседаний, выпрыгиваний), выполняемым без перерывов. Плиометрическое – так как развивает взрывную мышечную силу, скорость и выносливость спортсмена.

Техника выполнения:

- Присядьте, поставив обе ладони на пол по бокам от корпуса. Берда должны быть прижаты к икрам, руки стоять устойчиво, ведь именно на них вы будете опираться в следующий момент. Голову вверх поднимать не нужно, шея – продолжение позвоночника. Это исходное положение.

- Прыжком переходим в упор лежа. На выдохе, перенесите вес на руки и упруго толкнитесь ногами от пола, выбросив их назад. Высоко подпрыгивать не надо, вам нужно только оторвать стопы от пола, чтобы выпрямить ноги.

- Теперь нужно отжаться. На выдохе согните руки в локтях и опуститесь грудью до пола. Корпус при этом абсолютно прямой, положение локтей существенного значения не имеет. Разводите локти в стороны – больше нагружаете грудные мышцы, прижимаете к телу – больше работает трицепс. Делайте, как вам удобно. На выдохе выпрямите руки и вернитесь в упор лежа.

- Возвращаемся в присед. Вдохните и толкнитесь ногами от пола, подбросив таз вверх. Прыжком вы должны вернуться в присед.

- Выпрыгивание. Теперь самое интересное. Напрягите мышцы всего тела и резко выдохнув, выпрыгните вверх как можно выше. Руками тянитесь к потолку. Ваше тело должно выпрямиться в струну. Упруго приземлитесь на слегка присогнутые ноги и уйдите в присед.

Повторяйте упражнение до окончания временного интервала.

Приведенный выше вариант берпи можно сколько угодно разнообразить.

Так, для новичков, пока не знакомых с нагрузками, которые подразумевает кроссфит, можно рекомендовать убрать из упражнения выпрыгивания. То есть, вы все выполняете точно так же, но вместо прыжка вверх – просто энергично встаете. Либо, как вариант, оставить прыжок, но убрать отжимание (так будет проще для девушек).

Таблица нормативов на 1 учебный год

№	ФИО/ норматив	Отжимания			Выпрыгивания			Планка на локтях			Бурпи 1 мин.		
		1 мин.			1 мин								
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

		начало	середина	конец	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К
--	--	--------	----------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Образец дневника тренировки

« _____ » _____ 201__

Тренировка

Тренировка	План	Факт
Маршрут, км		
Продолжительность		
Темп		
Структура тренировки		
Другое		
Контроль	До тренировки	После тренировки
Пульс		
Давление		
Субъективные ощущения		

Питание

Время	«+»	«-»	Жир, г	Вода, л
9–12 ч				
12–15 ч				
15–18 ч				
18–21 ч				
21–24 ч				
Всего				

Сон

Время: с – до	
Продолжительность сна	
Субъективное ощущение	

Риски

!	
	
	
	