



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по воспитательной и кадровой работе

А.Н. Гудков
2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Фитнес (силовые тренировки)»

Разработчик:
Лысикова А.П.
Руководитель физического воспитания

Санкт-Петербург
2023

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и востребованность программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Силовой фитнес» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности базового уровня позволяет студентам познакомиться с влияем силовой подготовки на развитие отдельных мышечных групп, коррекцию расстройств осанки (сколиозы), на внешность человека в целом – походку, манеру держаться и т.д, с эффективными средствами гармоничного развития мышечной системы (упражнения с утяжелителями и т.д), с приемами коррекции как врожденных, так и приобретенных дефектов телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т. д.), познакомиться с базовыми упражнениями на развитие мышечных групп, научатся составлять комплексы силовой гимнастики.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Программа содействует совершенствованию умений и навыков в области силовой выносливости и развивает физические способности студентов.

Занятия включают в себя теоретическое изучение материала и практическое применение умений и навыков, проявляющееся в выполнении базовых упражнений, а затем в составлении комплексов силовой подготовки самостоятельно

1.2. Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. Основная форма учебно-воспитательной работы – групповая и индивидуальные формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3. Формы организации занятий:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям силовым фитнесом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Повторно — переменный метод;
2. Соревновательный;
3. Метод круговой тренировки.

Главным из них является повторно — переменный метод. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у учащиеся улучшили свою выносливость, набрали мышечную массу и укрепить мышцы в целом. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.4. Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности студента в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактике асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе.

Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, обучающихся и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса необходимы:

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым инвентарём и тренажёрами, методической литературой.

1.6. Планируемые результаты

Предметные:

Студенты **будут знать:**

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Студенты **будут уметь:**

- владеть знаниями основ формирования гармоничного развития тела;
- владеть знаниями особенностей силового фитнеса;
- владеть знаниями базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

Метапредметные:

У студентов будут развиты:

- знание правил здорового образа жизни;
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела;
- повышение уровня мышечной тренированности;
- развитие общих физических качеств.

Личностные:

У студентов будут развиты (сформированы):

- трудолюбие, усердие, самостоятельность;

- общая культура обучающихся;
- уверенность в себе, собственных силах;
- уважительное отношение к мировоззрению окружающих людей;
- навыки общения, быстрой адаптации в незнакомых условиях к окружению.

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с понятием «силовой фитнес». Отличие силового фитнеса от бодибилдинга. Правила поведения. Правила техники безопасности при занятиях фитнесом.	2	1	1	Устный опрос Журнал инструктажей
2	Место занятий, инвентарь и оборудование. Экспресс-тесты	2	1	1	Устный опрос
3	Общие гигиенические требования к занимающимся силовым фитнесом. Игры на знакомство.	2	1	1	Устный опрос
4	Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий	2	2		Устный опрос
5	Красота и успешность. «Фитнес звезды»	2	2		Устный опрос
6	Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания	2	2		Текущий контроль успеваемости
7	Спортивные травмы и меры их предупреждения	2	2		Наблюдение Выполнение нормативов
8	Круговая тренировка	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
9	Прыжковые упражнения	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
10	Беговые упражнения	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
11	Силовые упражнения для рук и ног, ягодич	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
12	Body Sculpt – силовой комплекс для укрепления всех групп мышц. Разучивание	6		6	Текущий контроль успеваемости
13	Body Sculpt – силовой комплекс для укрепления всех групп мышц. Отработка	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
14	Low Bodu – комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса, ног и ягодич. Разучивание	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
15	Low Bodu – комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса, ног и ягодич. Отработка	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов

16	Interval class – комплекс упражнений с чередованием различных нагрузок. Разучивание	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
17	Interval class – комплекс упражнений с чередованием различных нагрузок. Отработка	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
18	Abdominals- комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины. Разучивание	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
19	Abdominals- комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины. Отработка	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
20	Super press – комплекс упражнений, включающих в себя аэробную разминку и глубокую проработку мышц брюшного пресса. Разучивание	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
21	Super press – комплекс упражнений, включающих в себя аэробную разминку и глубокую проработку мышц брюшного пресса. Отработка	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
22	Correctness tors – комплекс упражнений, включающих в себя активную корригирующую гимнастику. Разучивание	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
23	Correctness tors – комплекс упражнений, включающих в себя активную корригирующую гимнастику. Отработка	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
24	Upper Bodu - комплекс упражнений, включающих в себя проработку мышц рук, плеч, верхней части туловища. Разучивание	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
25	Upper Bodu - комплекс упражнений, включающих в себя проработку мышц рук, плеч, верхней части туловища. Отработка	6		6	Наблюдение Выполнение нормативов
26	Краткая характеристика нарушений осанки. Техника выполнения корригирующих упражнений	6		6	Текущий контроль успеваемости
27	Комплекс н/о №1	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
28	Комплекс н/о №2	4		4	Наблюдение Выполнение нормативов
	Итого часов.	120	11	109	

3.Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

3.1. Вводные занятия

Тема 1

Теория. Цель и задачи программы. Знакомство с понятием «силовой фитнес». Правила поведения. Правила техники безопасности при занятиях фитнесом. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах.

Права и обязанности учащихся. Общие гигиенические требования к занимающимся силовым фитнесом. Предупреждение травматизма. Отличие силового фитнеса от бодибилдинга. Ознакомление с планом занятий. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий.

Практика. Место занятий, инвентарь и оборудование. Игры на знакомство. Заполнение входных анкет. Экспресс – тесты развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Контроль: Опрос учащихся. Работа с наглядными пособиями. Тема 2

Теория. Развитие силового фитнеса в России. Красота и успешность. «Фитнес звезды».

Контроль: Опрос, собеседование с учащимися.

Тема 3

Гигиена, техника безопасности, правила

Теория. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном и тренажёрном залах. Специальное оборудование для фитнеса занятий. Правила пользования спортивным оборудованием. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Спортивные травмы и меры их предупреждения. *Контроль.* Опрос, наблюдение, собеседование с учащимися.

3.2. Физическая подготовка к выполнению базовых упражнений

Тема 4

Теория. Понятие о физической подготовке. Задачи физической подготовки, развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, координации), совершенствование двигательных навыков (легкоатлетические упражнения, силовые упражнения, силовые упражнения, танцевальные и гимнастические упражнения). Подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Техника выполнения силовых упражнений с утяжелителями, с гантелями.

Практика.

Круговая тренировка (каждая группа на соответствующей станции выполняет свое задание, перемещение идет по кругу, через равные промежутки времени по сигналу).

Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку, с разбега, многоскоки, в высоту, попеременно, в движении.

Беговые упражнения (повторный бег, развитие спринтерской выносливости 80-100м x 5-6 раз; 120-150м x 3-5 раз; 200м x 3-4 раза; 350-500-600м x 2 раза; переменный бег 100-150м x 6-8 раз).

Бег в гору, 30-60м x 8-12 раз.

Равномерный бег (кросс) – 30-60 мин.

Переменный бег быстро + 100м медленно;

200 метров – быстро + 100м медленно

(200 м или 300 медленно);

400м быстро + 100м медленно – до 40 минут.

Силовые упражнения для рук и ног, ягодич

Теория. Ознакомление с атласом основных мышц рук (дельты, бицепс, предплечья, трицепс); ног (четырёхглавая мышца бедра, тонкая мышца, портняжная, икроножная и т.д.); ягодич (малая, большая ягодичные мышцы).

Показы и объяснения выполнения упражнений с утяжелителями на эти мышцы. *Контроль.*

Наблюдение

Тема 5

Групповой силовой фитнес – программы в танцевальном зале

Теория. Основы анатомии и физиологии. Цели и задачи групповых силовых тренировок.

Правила построения занятий по силовому фитнесу. Запрещенные упражнения. Групповые силовые программы в разных формах. Техника безопасности выполнения основных упражнений с дополнительным оборудованием (степ – платформами, утяжелителями). Питьевой режим на занятии. Знакомство с особенностями занятий оздоровительным

фитнесом с использованием оборудования танцевального зала и музыкального сопровождения в целом и каждого комплекса отдельно.

Практика.

1. Body Sculpt – силовой комплекс для укрепления всех групп мышц.
2. Low Bodu – комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса, ног и ягодиц.
3. Interval class – комплекс упражнений с чередованием различных нагрузок.
4. Abdominals- комплекс упражнений, направленных на тренировку мышц брюшного пресса и нижней части спины.
5. Super press – комплекс упражнений, включающих в себя аэробную разминку и глубокую проработку мышц брюшного пресса.
6. Correctness tors – комплекс упражнений, включающих в себя активную коррегирующую гимнастику.
7. Upper Bodu - комплекс упражнений, включающих в себя проработку мышц рук, плеч, верхней части туловища.

Контроль. Показ техники выполнения заданных упражнений из комплексов. Контроль в процессе занятий своего телоположения, осанки, основных функциональных показателей: пульс, дыхание.

3.3. Оздоровление

Тема 6

Теория. Краткая характеристика нарушений осанки. Коррекция нарушения осанки. Знакомство с комплексами коррегирующей гимнастики, направленных на коррекцию осанки. Игры, приспособленные для коррекционных задач.

Практика. Знакомство с комплексами №1, №2. Техника выполнения коррегирующих упражнений. Комплекс н/о №1, комплекс н/о №2.

Контроль. Наблюдение, контрольные занятия по технике выполнения упражнений, на время удержания, на количество выполнения отдельных упражнений, опрос учащихся.

3.4. Промежуточная годовая аттестация

Тема 7

Теория. Отслеживание результатов осуществляется методами наблюдения, бесед, измерений. Промежуточные измерения проводятся 3 раза в год: сентябрь – октябрь, февраль, апрель. Групповой опрос, индивидуальные собеседования.

Практика. Контрольное тестирование – диагностика двигательных способностей учащихся, антропометрические обмеры (мини – досье, взвешивание), контрольные тесты, диагностика развития двигательных способностей учащихся (функциональное обследование).

Контроль. Заполнение таблиц результатов, «Мини – досье». Проверка техники выполнения движений и понимание назначений упражнений.

Тема 8

Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Обсуждение результатов. Планирование на следующий год.

4. Оценочные материалы

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими умениями и навыками поступили студенты в секцию «Силовой фитнес» и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс.

Основные виды диагностики результатов.

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии
2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем

3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Вопросы теоретического содержания

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается силовой фитнес от аэробики?
5. Какие упражнения в силовом фитнесе считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях силовым фитнесом.
7. Для чего на уроках фитнеса Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие упражнения являются способствующими развитию выносливости?
9. Какие упражнения являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие упражнения являются способствующими развитию мышц ног?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий силовым фитнесом.

Задания практического значения

Планка на локтях

Отлично: 5 и более минут

Выше среднего: от 2 до 4 минут

Среднее значение: от 1 до 2 минут

Требуется улучшение: менее 60 секунд

Брейк-данс

Отлично: 50 и более повторений

Выше среднего: от 30 до 49 повторений

Среднее значение: от 20 до 29 повторений

Требуется улучшение: менее 20 повторений

Отжимания от пола

Отлично: 50 и более повторений

Выше среднего: от 30 до 49 повторений

Среднее значение: от 20 до 29 повторений

Требуется улучшение: менее 20 повторений

Приседания сумо

Отлично: 50 и более повторений

Выше среднего: от 30 до 49 повторений

Среднее значение: от 16 до 29 повторений

Требуется улучшение: менее 16 повторений

5. Информационные источники:

Основные источники:

1. Агаджанян Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. М., 1989. 208 с.
2. Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов пед. специальностей высш. и сред. учеб. заведений / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. Новосибирск, 2009. 212 с.
3. Атлетизм на рубеже веков: сб. науч. тр. / под ред. Г. П. Виноградова. СПб., 2001. 116 с.
4. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник / Г. П. Виноградов. М., 2009. 328 с.
5. Ким Н. К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса /

Н. К. Ким. М., 2006. 280 с.

6. Сапожникова О. В. Инновационная технология комплексных оздоровительных упражнений с отягощением для достижения физических

7. кондиций: учеб. пособие / О. В. Сапожникова, В. А. Бароненко. Екатеринбург, 2009. 130 с.

8. Сапожникова О. В. Инновационная технология применения физических упражнений с отягощениями: монография / О. В. Сапожникова. Екатеринбург, 2012. 181 с.

9. Сомкин А. А. Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей: монография / А. А. Сомкин. СПб., 2007. 119 с.

10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2002. 480 с.

11. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. М., 2004. 824 с.

12. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980

Дополнительные источники:

1. Атлетизм для всех. - Москва: СИНТЕГ, 2020. - 350 с.

2. Билл, Филлипс Идеальные мышцы тела / Филлипс Билл. - М.: Попурри, 2021. - 151 с.

3. Брунгардт, Курт Идеальный пресс. Интенсивный 6-недельный курс тренировок / Курт Брунгардт. - М.: Попурри, 2021. - 208 с.

4. Быкова, Тамара Преодолевая планку / Тамара Быкова. - М.: Советская Россия, 2020. - 160 с.

5. Гаддур, Би-Джей Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - М.: Попурри, 2017. - 288 с.

6. Деркин, Т. Ударный план для тела / Т. Деркин. - М.: Попурри, 2019. - 933 с.

7. Донцов, Александр Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - М.: Питер, 2019. - 9

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).

3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).