

Управление образования г. Таганрога
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Принята на заседании
методического совета
от « 15 » сентября 2016 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ДДТ
Л.А. Турик
« 16 » сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лайф-фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Зайцев Юрий Иванович
педагог дополнительного образования

г. Таганрог
2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность программы, новизна программы, преемственность содержания программы с важнейшими нормативными документами.....	3
1.2. Педагогические принципы.....	4
1.3. Цели и задачи программы.....	4
1.4. Основные направления и содержание организации учебно-воспитательного процесса.....	5
1.5. Условия реализации программы.....	6
1.6. Прогнозируемый результат. Модель выпускника.....	6
1.7. Методики оценки эффективности программы.....	6
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	8
3.1 Календарный график.....	11
4. Методическое обеспечение программы.....	16
5. Обеспечение охраны и здоровья и жизни детей.....	16
6. Список литературы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

-Как мы все знаем, здоровье является самым ценным для человека. Ведь ,когда оно есть и жизнь в радость и дело спорится. Фактор здоровья необходим не только для продления жизни, но и для продления трудовой деятельности. Актуальность этой программы в том, что она не только способствует укреплению здоровья, силы и выносливости, но и делает тело красивым. Опорно-двигательный аппарат подростков находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и длины тела, особенно конечностей. Мышечная система развивается неравномерно и отстает от роста костей. Этим объясняется снижение силы, некоторые нарушения координации движений. Сердечно-сосудистая система подростка еще несовершенна, поэтому при физической нагрузке необходима осторожность.

Новизна данной программы заключается в быстром приведении мышц в тонус и укреплении опорно-двигательного аппарата, что и способствует быстрому получению результата.

Преимущество программы с важнейшими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ).

- Программа разработана в соответствии с Закона РФ «Об образовании» В соответствии *п. 1 ст. 7 Закона РФ «Об образовании»* в Российской Федерации устанавливаются государственные образовательные стандарты, на основании которых разрабатывается основная общеобразовательная программа или основная профессиональная образовательная программы (по конкретной профессии, специальности) (*п. 6 ст. 9 Закона*).

- Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12. 2006 г. № 06-18-44).

- Правительства Российской Федерации от 24 февраля 2009 года № 142 «О Правилах разработки и утверждения федеральных

государственных образовательных стандартов» введение в действие федеральных государственных образовательных стандартов.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании В Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 №30468).

- Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области 2016 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.

- Устав МАУ ДО ДДТ.

1.2.Педагогические принципы

Основные принципы в тренировочном процессе поставлены на достижение результата:

- принцип доступности и последовательности;
- учет возрастных особенностей;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип индивидуализации программы;
- принцип результативности;
- принцип демократизации.

1.3.Цели и задачи

Цель программы: Создать условия, направленные на укрепление и сохранение здоровья. Поддержание высокой работоспособности и улучшении физических возможностей учащихся с учетом конституционных особенностей. Воспитание потребности к систематическим занятиям физических упражнений, подготовка к армии.

Задачи:

- приобретение знаний в области анатомии человека(скелет и мышечная система человека);
- знакомство с различными видами упражнений для развития и тренировки основных мышечных групп;
- обучение правильному дыханию во время занятий;
- приобретение знаний в области контроля и самоконтроля на занятиях;
- умение определять на развитие какой мышечной группы направленно то и иное упражнение.

Перед началом тренировочного процесса проводится техника безопасности и обучение технике выполнения упражнений.

1.4. Основные направления и содержание организации учебно-воспитательного процесса

Методы для освоения программы

1. *Словесные методы обучения:* устное изложение, беседа;
2. *Наглядные методы обучения:* показ исполнения педагогом;
3. *Практические методы обучения:* практические методы обучения (тренировочные упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *Объяснительно-иллюстративные методы обучения:* способствуют восприятию и усваиванию готовой информации;
2. *Репродуктивные методы обучения:* помогают воспроизводству полученных знаний и освоению способов деятельности.

Форма организации деятельности обучающихся в школе:

- индивидуальная.

1.5. Условия реализации образовательной программы

Для успешной реализации данной программы необходимы:

а) *информационно – методическое обеспечение:*

методическая литература (специальная литература).

б) *мотивационные условия:*

- создание комфортной доброжелательной обстановки в объединении;
- стимулы поощрения обучающихся;
- результат тренировочного процесса.

в) *материально – техническое обеспечение:*

Основная материальная база (помещение) и тренажерный зал.

1.6. Прогнозируемый результат. Модель выпускника

1. Овладение знаниями техники выполнения упражнений.
2. Понимания, как достигнуть результат.
3. Критерии оценки спортивных достижений: здоровое тело, способность выполнять поставленные задачи в спорте на отлично.

1.7. Методики оценки полученных результатов

Способы оценки результатов:

Входящая диагностика - проводится при наборе детей, для определения сформированности навыков. Цель диагностики, выявить уровень развития ребенка.

Промежуточный контроль - то тестовый контроль, представляющий собой проверку физического состояния ребенка.

Итоговый контроль - проводится по сумме показателей за все время обучения в детском объединении.

2. УЧЕНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теори я	прак тика	всег о	
1	Ноги	1	5	6	Сдача нормативов
2	Плечи	1	5	6	Сдача нормативов
3	Грудь-спина	1	3	4	Сдача нормативов
4	Трицепс-бицепс	1	3	4	Сдача нормативов
5	Нормативы	1	5	6	Сдача нормативов
6	Ноги	1	7	8	Сдача нормативов
7	Плечи	1	5	6	Сдача нормативов
8	Грудь-спина	1	5	6	Сдача нормативов
9	Трицепс-бицепс	1	3	4	Сдача нормативов
10	Нормативы	2	6	8	Сдача нормативов

11	Ноги	1	3	4	Сдача нормативов
12	Плечи	2	4	6	Сдача нормативов
13	Грудь-спина	1	3	4	Сдача нормативов
14	Трицепс-бицепс		4	4	Сдача нормативов
15	Нормативы	<u>1</u>	5	6	Сдача нормативов
16	Ноги	1	5	6	Сдача нормативов
17	Плечи	1	1	2	Сдача нормативов
18	Грудь-спина	1	3	4	Сдача нормативов
19	Трицепс-бицепс	1	3	4	Сдача нормативов
20	Подготовка к турниру			20	Сдача нормативов
21	Подготовка к турниру			26	Турнир
Всего				144	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура построения тренировки: на занятиях решаются 3 основные педагогические задачи: воспитательная, оздоровительная, образовательная.

Структура тренировки предусматривает 3 части: подготовительная

(разминка), основная и заключительная (заминка).

В первой части ставится задача подготовить организм учащегося к выполнению более сложных и интенсивных упражнений, плюс разогрев организма. Эта часть длится 10-15 мин.

Во второй части обучаются новым упражнениям, закрепляют старые навыки тренировочного процесса. Она длится 45 мин-1 час.

В третьей части идет сжигание молочной кислоты и переход на естественное состояние через медитацию. Длится 10 мин.

Тренировочный процесс разделен на сплит систему (раздельные упражнения на определенные группы мышц). Подход осуществляется индивидуально, в зависимости от строения тела и состояния здоровья. Приблизительная разбивка под кодовым названием определенных групп «мышц-ноги», тренировка осуществляется:

- а) разминка: разогрев сердечнососудистой системы, кардио упражнения.
- б) разогрев суставов (руки, талия и т.д.)
- в) Полиметрический разогрев (скакалка).

Основная часть - Ноги. Базовое упражнение на несколько суставных групп.
1. Приседание со штангой или гантелями. Вес подбирается в зависимости от тренированности и состояния учащегося. На набор веса, 8-10 повторений (2-3 подхода), на сжигание жира, 5-12 повторений (3-4 подхода). Исключающие упражнения (упражнения на определенные группы мышц).

1-ый день:

Ягодицы.

- 1) Выпады с гантелями или со штангой.
- 2) Подъем ног на блоке.
- 3) Протяжка на блоке.
- 4) Упражнение "Лягушка", лежа на лавке и т.д.

Бицепс бедра: Подъем ног на блоке плюс нижний пресс (упражнение сетом).

Внутренние мышцы бедра: портняжная, длинная, прямая, приводящая, приседание "Плие" + упражнения на блоке.

Сушка мышц: "Си-си" приседания + голень + пресс.

Упражнения на талию.

Пресс.

2-й день:

Плечи.

- 1.Подтягивание.
- 2.Армейский жим.
- 3.Разводка гантелей стоя.
- 4.Тяга штанги к подбородку (задний пучок дельты).
- 5.Жим на стойке "Смитта".
- 6.Брусья.
- 7.Шраги (подъем штанги на трапецию).
- 8.Пресс.

3-й день

Грудь-Спина.

- 1)Жим лежа (2-3 подхода по 8-10 повторений).
- 2.Жим сидя.
- 3.Полувер.
- 4.Разводка гантелей лежа.
- 5.Тяга на блоке за спину.
- 6.Прямая тяга.
- 7.Гиперэкстензия.(2 подхода по 8 повторений).
- 8.Пресс.

4-й день

Трицепс-Бицепс.

- 1.Становая тяга. Базовое упражнение.
- 2.Жим штанги узким хватом.

3.Брусья.

4Французский жим лежа.

5.Упражнение на бицепс на одну руку.

6.Упражнение на бицепс"Молоток".

7.Упражнение на предплечье.

7.Пресс.

3.1 Календарный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сент	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
2.	сент	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
3.	сент	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
4.	сент	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
5.	сент	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
6.	сент	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
7.	сент	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов

8.	сент	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
9.	окт	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
10.	окт	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
11.	окт	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
12.	окт	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
13.	окт	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
14	окт	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
15	окт	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
16	окт	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
		Индивидуальная		Нормативы	Сдача нормативов
17	ноя	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
18	ноя	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
19	ноя	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов

20	ноя	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
21	ноя	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
22	ноя	Групповая	2	Проведение соревнований	Турнир
23	ноя	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
24	ноя	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
25	ноя	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
26	дек	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
27	дек	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
28	дек	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
29	дек	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
30	дек	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
31	дек	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
32	дек	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
33	дек	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов

34	дек	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
35	янв	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
36	янв	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
37	янв	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
38	янв	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
39	янв	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
40	янв	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
41	фев	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
42	фев	Групповая	2	Проведение соревнований	Турнир
43	фев	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
44	фев	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
45	фев	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
46	фев	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
47	март	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов

48	март	Индивидуальная	2	Грудь-спина	Сдача нормативов
49	март	Групповая	2	Трицепс-бицепс	Турнир
50	март	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
51	март	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
52	март	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
53	март	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача нормативов
54	март	Индивидуальная	2	Проведение соревнований	Сдача нормативов
55	март	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
56	апр	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
57	апр	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
58	апр	Групповая	2	Проведение соревнований	Турнир
59	апр	Индивидуальная	2	Проработка ног	Сдача нормативов
60	апр	Индивидуальная	2	Плечи	Сдача нормативов
61	апр	Индивидуальная	2	Трицепс-бицепс	Сдача нормативов
62	апр	Индивидуальная	2	Нормативы	Сдача

		льная			нормативов
63 -7 2	апр-май	Групповая	20 ч	Проведение соревнований	Турниры

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Способ организации занятия: словесный и практический.
2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: репродуктивный. Учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
3. Методы, в основе которых лежит форма организации тренировочного процесса: индивидуальная.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

При поступлении ребенок проходит технику безопасности работы в тренажерном зале, а также инструкцию поведения. В процессе занятий дети обучаются технике работы с тренажером и правильному подходу к тренировочному процессу и питанию. Идет ознакомление с распорядком дня и системой здорового образа жизни. Перед началом каждого тренировочного процесса, проводится техника безопасности и обучение технике выполнения упражнений.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Трибунский. Фитнес бодибилдинг.
2. А.Ситель. Соло для позвоночника.
3. М.Ментзер. Высокоинтенсивный тренинг.
4. Стюарт Роберт Мак. Думай: бодибилдинг без стероидов.
5. Ф.Делавье. Анатомия силовых упражнений.
6. Курт Брунгард. Идеальный пресс.
7. Д.Уотерхаус. Как девушке сохранить фигуру.
9. Турик Л.А. Развитие здоровьесберегающих компетенций у школьника (Статья). Здоровье всех от А до Я. Журнал Федерального государственного научного учреждения «Центр исследования проблем воспитания». № 1/ 2007. С. 2-9
10. Турик Л.А. Основные направления формирования культуры здоровья в учреждениях дополнительного образования детей. (Статья). I Всероссийская научно- практическая конференция «Сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях Российской Федерации» (8-9 ноября 2007) /Под ред. Ф.Ф.Харисова. М.: Федеральный институт развития образования, 2007. С. 102-110
11. Турик Л.А. Проблемы сохранения здоровья в практике образования. Здоровье всех от А до Я. Журнал Федерального государственного научного учреждения «Центр исследования проблем воспитания», №2/ 2008. С. 14-19