

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие

А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/212

от 02.06. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Pump Fit»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Продолжительность реализации: 1 год

Автор программы:
тренер-преподаватель
Ардагин Никита Сергеевич
Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

Памп (Pump) – это методика силовых тренировок в фитнесе, ориентированная на повышение мускулатуры и физической силы.

Нормативной основой программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;

- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта "Успех каждого ребенка»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов. Существенным фактором, ухудшающим здоровье обучающихся, является их низкая двигательная активность. Одним из способов решения этой проблемы являются занятия с использованием силовых тренажеров.

Занятия фитнесом продиктованы объективной необходимостью повышения роли физической культуры в жизни современных детей, укреплении их здоровья, привития навыков здорового образа жизни. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на общую физическую подготовку обучающихся, развитие силы, гибкости, координации движения. Фитнес способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию детей и подростков, формированию правильной осанки. Обучающиеся развивают мышечную систему, укрепляется опорно-двигательный аппарат, происходит снятие напряжения и накопившегося утомления. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность.

Новизна и отличительные особенности программы

Основная форма обучения по программе «Pump Fit» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Адресат программы: обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Количество обучающихся в группе: от 10-15 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Реализация программы возможна в объеме 34 часа (Модуль 1) и 68 ч (Модуль 2) в течение 1 учебного года.

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут).

Кратность занятий: Модуль 1 - 1 раз в неделю, Модуль 2 - 2 раза в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель: развитие физических способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей организма с помощью силовых тренировок.

Задачи программы:

Предметные:

- Формировать знания, умения, навыки в области тренировок и здорового образа жизни.
- Обучать силовым упражнениям и техническим действиям на тренажерах.

Метапредметные:

- Повышать общую физическую подготовку обучающихся.
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
- Развивать коммуникативные навыки в процессе тренировки.

Личностные:

- Совершенствовать физические качества обучающихся (быстроту, силу, координацию, выносливость), навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений.
- Формировать навыки самоконтроля, гигиенические навыки.
- Формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственности.

Учебный план

№ п/п	Тема	Модуль 1			Модуль 2			Формы контроля
		Всего	теория	практика	Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Беседа, рассказ, тренировочные упражнения. Работа в группах.
2.	Общefизические упражнения без предметов.	2	0	2	2	0	2	Тренировочные упражнения, работа в группах, Мониторинг.
3.	Общefизическая подготовка.	5	0	5	14	0	5	Тренировочные упражнения, работа в группах, Мониторинг.
4.	Специальная физическая подготовка.	5	0	5	15	0	5	Показ, тренировочные упражнения, работа в группах. Мониторинг.
5.	Техническая подготовка.	19	0	19	34	0	19	Показ, тренировочные упражнения. Мониторинг.
6.	Сдача контрольных нормативов.	2	0	2	2	0	2	Наблюдение, соревнование
Итого:		34	0,5	33,5	68	0,5	67,5	

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при занятии по Pump Fit.
Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Анкетирование.

Практика: Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Тема 2. Общефизические упражнения без предметов.

Практика: *Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Сгибания и разгибания туловища лежа на спине.

- Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- *Упражнения для шей и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- *Упражнения для ног:* поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте. Выпрыгивания из полу приседа. Выпрыгивания из полного приседа.
- *Упражнения для всех частей тела:* сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Спортивные эстафеты.

3. Общефизическая подготовка.

Тема 3.1 *Общеразвивающие упражнения.*

Теория. Значение общефизической подготовки для развития быстроты, выносливости, скорости, силовых качеств. Основные сведения о специальной подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо налево. Начало движения шагом с левой ноги.

- *Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- *Общеразвивающие упражнения.* Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движение кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередное движение руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Спортивные подвижные игры.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.2 *Легкоатлетические упражнения.*

Практика: Челночный бег (3 x 10м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500м. Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные подвижные игры.

Тема 3.3 *Акробатические упражнения.*

Практика: Перекаты в сторону из упора, стоя на коленях. Перекаты вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в, положение, сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: 1. встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стены, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным; за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150 – 200г); 1. Удержание груза на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для мышц спины: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба

на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Спортивные подвижные игры.

Тема 3.4 *Упражнения для мышц пресса.*

Практика: Скручивания лежа. Ситап. Подтягивания коленей к груди на турнике. Косые скручивания. Подъемы прямых ног лежа. Планка. Комбинированные скручивания. Складка в упоре лежа. Подъемы прямых ног в висе на турнике. Бег в упоре лежа.

Спортивные подвижные игры.

Тема 3.5 *Спортивные, подвижные игры.*

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 4.1 *Упражнения для мышц груди.*

Практика: Отжимания с переносом веса тела на одну руку.

- Разведение рук на полу.
- Отжимания на брусьях.
- Жим гантелей лёжа.
- Разведение рук с гантелями.
- Полукруг гантелями.
- Жим от груди на тренажере сидя.
- Жим в хаммере на грудь.
- Жим гантелей на горизонтальной скамье.
- Сведение рук в тренажере «бабочка».
- Жим штанги лежа.

Спортивные подвижные игры.

Тема 4.2 *Упражнения для развития мышц спины.*

Практика: Подтягивания на перекладине.

- Тяга вертикального блока.
- Тяга гантели в наклоне
- Тяга гантели одной рукой в наклоне.
- Тяга горизонтального блока.
- Шраги.
- Становая тяга.

- Гиперэкстензии.
- Наклоны со штангой на плечах.
- Пуловеры лежа на наклонной скамье.
- Упражнения на расслабления мышц спины.
- Спортивная подвижная игра.

Тема 4.3 *Упражнения для дельтовидных мышц.*

Практика: Жим штанги стоя и сидя с груди.

- Жим штанги из-за головы.
- Жим гантелей стоя и сидя.
- Жим Арнольда.
- Жим сидя в тренажере.
- Подъёмы (махи) перед собой.
- Эстафеты.

Тема 4.4 *Упражнения для развития мышц рук (на бицепс и трицепс).*

Практика: Подъем штанги на бицепс стоя.

- Подъем гантелей на бицепс.
- Подтягивания обратным узким хватом.
- Жим лежа узким хватом
- Отжимания на брусьях
- Изолированные упражнения на бицепс и трицепс:
- Сгибания рук с гантелями сидя
- Концентрированные сгибания рук
- Сгибания рук на скамье
- Скотта
- Сгибания рук на блоке
- Французский жим лежа
- Разгибание рук на блоке
- Разгибание рук с гантелью стоя
- Разгибание рук с гантелью в наклоне
- Сгибание-разгибание запястий сидя
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом
- Молот.

Упражнения на расслабление.

Тема 4.5 *Упражнения для развития силы мышц ног.*

Практика: Присед с гантелями

- Выпады.
 - Классическая становая тяга.
 - Подъемы на носки.
 - Болгарские выпады.
 - Шаги на возвышенность.
 - Выпад в бок.
 - «Стульчик».
- Спортивные подвижные игры.

5. Техническая подготовка.

Тема 5.1 *Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 1.*

Практика: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

- Подтягивания.
- Разгибания ног в тренажере.
- Махи гантелями в стороны.
- Разгибания рук на блоке вниз.
- Подъем штанги на бицепсы.
- Скручивания на наклонной скамье.

Тема 5.2 *Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 2.*

Практика: Становая тяга.

- Жим гантелей лежа на наклонной скамье.
- Сгибания ног в тренажере.
- Махи гантелями в стороны в наклоне.
- Жим штанги лежа узким хватом.
- Подъем штанги на бицепсы в скамье Скотта.
- Подъемы ног в висе.

Тема 5.3 *Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 3.*

Практика: Приседания со штангой.

- Отжимания на брусьях.
- Тяга верхнего блока за голову.
- Жим штанги или гантелей сидя.
- Французский жим стоя.
- Подъем штанги на бицепсы обратным хватом.
- Подъемы на носки сидя или стоя.

Тема 5.4 *Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 4.*

Практика: Приседания со штангой.

- Жим штанги лежа.
- Подтягивания на перекладине.

- Отжимания на брусьях.
- Скручивания 3 подхода.

Тема 5.5. Соревнования «КроссФит батл».

Программа Соревнований будет включать один этап.

1. На нём учащийся должны выполнить определенные соревновательные комплексы.

2. Соревновательные комплексы могут включать некоторые из упражнений:

3. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части:

4. Определенные движения:

Подтягивания из виса на высокой перекладине.

- Приседания с весом собственного тела.

- Отжимания от пола.

- Скручивания лежа на полу.

а) Стартовая и конечная точки движения

б) Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия.

5. Определенное количество подходов и/или повторений.

7. Фиксированное время работы или лимит времени.

8. Особенности присуждения очков.

Тема 5.6 Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 5.

Практика: Присед со штангой.

- Жим штанги лежа.

- Подтягивание на перекладине.

- Жим Арнольда.

- Скручивания на пресс.

Тема 5.7 Тренировка ног и мышц живота, развитие силовой выносливости.

Практика: Упражнения:

Первый комплекс по системе «Табата»

- Прыжки через скакалку.

- Выпады на месте.

- Скручивания на полу.

- Стульчик.

- Второй комплекс по системе «Табата».

- Бег на месте.

- Ходьба в планку.

- Приседание с подъемом на носочки.

- Прыжки на месте с подъемом колен.

Третий комплекс по системе «Табата»

- Низкоударные берпи.
- Подтягивание колен к груди.
- Диагональные выпады.
- Подтягивание колен в планке.

Тема 5.8 Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 6.

Практика: Приседания со штангой.

- Жим лежа.
- Становая тяга.
- Тяга штанги к поясу в наклоне.
- Жим штанги стоя.
- Сгибания рук со штангой.
- Французский жим.

Тема 5.9 Упражнения на блочных тренажерах.

Практика: Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»

- Упражнения на тренажере «Бабочка».
- Упражнения на тренажере «Сгибание ног».
- Упражнения на тренажере «Разгибание ног».

Тема 5.10 Упражнение со штангой.

Практика: Упражнения для мышц груди.

- Упражнения для мышц спины.
- Упражнения для дельтовидных мышц.
- Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).
- Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).
- Упражнения для мышц голени.

6. Сдача контрольных нормативов.

- Подтягивание
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Приседания с весом собственного тела
- Жим от груди с весом собственного тела

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- У обучающихся сформированы знания, умения, навыки в области тренировок и здорового образа жизни (освоены комплексы физических упражнений, правила безопасности занятий на тренажерах и личной гигиены).
- Обучающиеся умеют пользоваться тренажерами, освоили силовые упражнения и технические действия на них.

Метапредметные:

- У обучающихся повышена общая физическая подготовка.
- Обучающиеся проявляют интерес к тренировкам, заинтересованы в регулярных занятиях физкультурой и спортом, укреплении своего здоровья.
- Обучающиеся умеют взаимодействовать между собой в процессе тренировки, не создают конфликтных ситуаций.

Личностные:

- У обучающихся улучшены физические качества (выносливость, быстрота, ловкость), навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений на тренажерах.
- Формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственности,

По окончании срока реализации программы, обучающиеся будут знать:

- правила безопасности занятий на тренажерах и личной гигиены;
 - правильную технику выполнения различных физических упражнений (правильная осанка постановка рук и ног);
 - систему тренировок
- уметь:
- пользоваться тренажерами;
 - выполнять правильно технически сложные физические упражнения;
 - работать в коллективе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Формы обучения и виды занятий по программе

В процессе занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальная (индивидуально-групповая);
- работа по подгруппам (по звеньям);
- круговая тренировка.

Педагог имеет возможность использовать разнообразные формы проведения занятий:

- практическая работа;
- соревнования, контрольные занятия.

Структура занятия:

1. Разминка; в кардио - зале.
2. Основная часть занятия: упражнения для развития повышение мускулатуры и физической силы.
4. Заключительная часть: подвижные, спортивные игры, релаксация.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> КГБОУ КДЦ Созвездие тренажерный спортивный зал ФОКСТРОТ. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> - Турники - Брусья - грифы от штанги (16кг) - гири (8кг) - медболы (3,6,9 кг) - фитболы - скакалки - гимнастические кольца - петли TRX - гимнастические коврики - гимнастические ролики - Снедбэги - Карамысла - Баттерфляй пак-дэк - Вертикально - горизонтальная тяга - Тренажер для квадрицепсов - Музыкальный плеер. - Диски с музыкальными композициями.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

Методическое обеспечение

Занятия проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Тренировочный блок - состоит из 34(68) часов занятий, каждое из которых направлено на изучение и развитие тех или иных физических качеств организма, посредством которых определяется уровень общей физической подготовки обучающихся.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя отработку техники выполнения физических упражнений и выполнения комплекса, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Методы и формы обучения

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:- метод упражнений;- игровой;- соревновательный,- круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:- в целом, - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

В деятельности по физической культуре используются следующие *педагогические технологии:*

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала,

позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

Индивидуальная образовательная траектория

Учитывая то, что образовательная программа по «Pump Fit» ориентирована на обучающегося со средними физическими способностями, возможно, что более слабые могут недостаточно хорошо ее усвоить, а наиболее способные потерять мотивацию к обучению.

Поэтому программой предусмотрено планирование индивидуального образовательного маршрута, который разрабатывается для обучающихся, слабо усваивающих программу и для обучающихся с высоким уровнем физического развития.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося строится на основе его физических данных и зависит от мотивации обучающегося к занятиям и успехов в обучении.

Для определения необходимости индивидуального образовательного маршрута того или иного обучающегося проводится мониторинг качества физической подготовки и освоения программы. По представлению тренера-преподавателя методический совет утверждает для обучающихся, показавших низкий (высокий) результат усвоения ДОП индивидуальную образовательную траекторию.

Тренер-преподаватель совместно с методическим советом, медицинскими работниками, родителями (законными представителями), разрабатывают ИОМ (содержательный компонент), затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

Контроль результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Оценке подлежит уровень знаний и умений, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз".

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в контрольных играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации модуля является соревнование «КроссФит батл».

Формы контроля:

Контрольные испытания:

№	Упражнения	(М)	(М)	(М)	(Д)	(Д)	(Д)
---	------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

		12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	12-13 лет	13-14 лет	16-17 лет
1	Подтягивание	11	10	9	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	14	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	18	12	10
4	Приседания с весом собственного тела	7	9	10	4	6	8
5	Жим от груди с весом собственного тела	5	6	8	4	5	7

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение занятий);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовленности.

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Анкеты для обучающихся.
2. Журналы учета посещаемости обучающихся.
3. Анализ выполнения программы.
4. Фото- и видеоотчеты.
5. Нормативные требования по физической подготовке;
6. Контрольные нормативы.

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены контрольными нормативами ОФП, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения материала проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время выполнения упражнений, эстафет, коллективных двигательных заданий.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. — М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2013.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2013.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна. Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. — Москва, 2015.

Приложение 1

Календарный учебный график по программе «Pump Fit» Модуль 1

№ Занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
СЕНТЯБРЬ					
1		Практика	1	Теоретическая подготовка.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
2-3		Практика	2	Общеобразовательные упражнения без предметов.	
4		Практика	1	Общеразвивающие упражнения.	
ОКТАБРЬ					
5		Практика	1	Упражнения для мышц пресса.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
6		Практика	1	Легкоатлетические упражнения.	
7		Практика	1	Акробатические упражнения.	
8		Практика	1	Спортивные, подвижные игры.	
НОЯБРЬ					
9		Практика	1	Упражнения для мышц груди.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
10		Практика	1	Упражнения для развития мышц спины.	
11		Практика	1	Упражнения для дельтовидных мышц.	
12		Практика	1	Упражнения для развития мышц рук (на бицепс и трицепс).	
ДЕКАБРЬ					
13		Практика	1	Упражнения для развития силы мышц ног	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
14- 15		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 1.	
16		Практика	1	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 2.	
ЯНВАРЬ					
17		Практика	1	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 2.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
18-19		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 3.	
20		Практика	1	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 4.	

ФЕВРАЛЬ					
21		Практика	1	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 4.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
22		Практика	1	Соревнования «КроссФит батл».	
23-24		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 5.	
МАРТ					
25-26		Практика	2	Тренировка ног и мышц живота, развитие силовой выносливости.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
27-28		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 6.	
АПРЕЛЬ					
29-30		Практика	2	Упражнения на блочных тренажерах.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
31-32		Практика	2	Упражнение со штангой.	
МАЙ					
33-34		Практика	2	Сдача контрольных нормативов.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
ИТОГО ЧАСОВ			34		

**Календарный учебный график по программе «Pump Fit»
Модуль 2**

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
СЕНТЯБРЬ					
1		Практика	1	Теоретическая подготовка	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
2-3		Практика	2	Общефизические упражнения без предметов.	
4-5		Практика	2	Общеразвивающие упражнения.	
6-8		Практика	3	Легкоатлетические упражнения.	
ОКТАБРЬ					
9		Практика	1	Легкоатлетические упражнения.	КГБОУ КДЦ Созвездие
10-11		Практика	2	Акробатические упражнения.	

12-15		Практика	4	Упражнения для мышц пресса	«ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
16		Практика	1	Спортивные, подвижные игры.	
НОЯБРЬ					
17		Практика	1	Спортивные, подвижные игры.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
18-20		Практика	3	Упражнения для мышц груди.	
21-23		Практика	3	Упражнения для развития мышц спины.	
24		Практика	1	Упражнения для дельтовидных мышц.	
ДЕКАБРЬ					
25-26		Практика	2	Упражнения для дельтовидных мышц.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
27-29		Практика	3	Упражнения для развития мышц рук (на бицепс и трицепс).	
30-32		Практика	3	Упражнения для развития силы мышц ног.	
ЯНВАРЬ					
33-35		Практика	3	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 1.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
36-38		Практика	3	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 2.	
39-40		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 3.	
ФЕВРАЛЬ					
41		Практика	1	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 3.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
42-44		Практика	3	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 4.	
45-46		Практика	2	Соревнования «КроссФит батл».	
47-48		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 5.	
МАРТ					
49		Практика	1	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 5.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
50-54		Практика	5	Тренировка ног и мышц живота, развитие силовой выносливости.	
55-56		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 6.	
АПРЕЛЬ					
57-58		Практика	2	Освоение комплекса «ФУЛБОДИ» № 6.	КГБОУ КДЦ Созвездие
59-62		Практика	4	Упражнения на	

				блочных тренажерах.	«ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
63-64		Практика	2	Упражнение со штангой.	
МАЙ					
65-66		Практика	2	Упражнение со штангой.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» тренажёрный зал
67-68		Практика	2	Сдача контрольных нормативов.	
ИТОГО				68	

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- 4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.
- 5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.
- 5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.