

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию

А.А. Никитенко

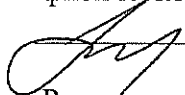
«27» августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес»

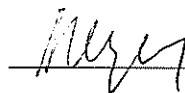
Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 1 от 26 августа 2025 г.

Москва, 2025

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

 Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

 Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	5
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Содержание учебного плана.....	7
3. Организационно-педагогические условия	11
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	11
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	14
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	14

Приложение 1

Приложение 2

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся образовательных организаций в активных формах двигательной деятельности, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени, подготовку к участию в корпоративных соревнованиях, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

1.2. Актуальность программы

Программа актуальна в связи с возросшим стремлением молодежи к здоровому образу жизни и направлена на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков средствами фитнеса.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, быстроты, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге,

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков,

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать фитнес, как вид спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям фитнесом;
- обучать технике упражнений на развитие основных физических качеств;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г.

№09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»).

- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по программе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления о снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

1.6. Категория обучающихся/слушателей

Программа рассчитана на организованные группы лиц от 15 лет и старше. Обучающийся обязан перед началом обучения представить действительное заключение врача об отсутствии у него заболеваний, препятствующих занятиям фитнесом, с указанием группы здоровья.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 35 академических часов.

Срок освоения программы 3 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе с октября по декабрь.

Занятия проводятся в Спортивно-оздоровительном комплексе ВАВТ по адресу: ул. Пудовкина, дом 4 А, корпус 1, зал фитнес 2, наполняемость группы 25 человек.

Режим занятий: два занятия в неделю (длительность одного занятия 45 минут), по утвержденному расписанию, в соответствии с учебным планом.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц
УЗ	УЗ	УЗ ИЗ

УЗ – учебные занятия

ИЗ- итоговое занятие

2.2. Учебный план

Таблица 2

Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Вводное занятие. Физические качества.	1	1			1							
2. Развитие быстроты.	5	5	-		5							
3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	10	10	-		10							
4. Развитие гибкости. Контрольное оценочное занятие.	5		-		5						1	
Итого:	21				21							

2.3. Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие. Физические качества.

Ознакомление с программой. Правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса. Техника безопасности во время проведения занятий. Врачебный контроль. Личная гигиена и самоконтроль.

Физические качества - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов: - освоение двигательных действий - содействие развитию физических качеств. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств. Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тема № 2. Развитие быстроты.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения: - развивающие быстроту ответной реакции; - способствующие возможно более быстрому выполнению движений; - облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п. Упражнений для развития

быстроты:

- Рывки и ускорения;
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве – быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры; - умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; - сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества – быстрота.

Тема № 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений. Развитие силы происходит в процессе его жизнедеятельности, либо при занятиях физической культурой. Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.) - упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений. Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в

минимально короткие промежутки времени. - соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма; - овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

Тема № 4. Развитие гибкости. Итоговое оценочное занятие.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания/разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением.

Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования; - сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

Оценочные материалы для итогового оценочного занятия.

(В соответствии с нормативами ВФСК ГТО).

Юноши

№	Упражнение	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Подтягивание на перекладине (раз)	8	12	15
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин)	34	41	51
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13

Девушки

№	Упражнение	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Подтягивание на низкой перекладине 90 см(количество раз)	10	14	20

№	Упражнение	удовлетворительно	хорошо	отлично
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин)	31	37	45
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	8	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+7	+9	+16

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 7

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Хорьков Вадим Владимирович	1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> – Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный Мастер спорта СССР по плаванию, доцент	34	8	8	фитнес
Бычкунова Татьяна Евгеньевна	2001 год Российская государственная академия физической культуры Направление/специальность «Физическая культура» Специализация - Теория и методика преподавания волейбола 2009 год Негосударственной автономной некоммерческой организации высшего профессионального образования «Институт бизнеса и политики» (очная форма) Направление/специальность	Штатный Мастер спорта России по волейболу, старший преподаватель	3	3	3	Фитнес, волейбол

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	ь - «Перевод и переводоведение» Квалификация - Лингвист.Переводчик.					
Сундетова Айкерим Шапхатовна	1998 г. Южно-Казахстанский государственный университет имени М. Ауезова; специальность: "Физическая культура и спорт" квалификация: "преподаватель по физической культуре"; "тренер по виду спорта"	Штатный "Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по пауэрлифтингу; приказ N 06-2-2/27 от 27.01.2004 г.; номер удостоверения 2223, выдан 18.11.2011 г.; "Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по жиму лёжа; приказ N 1-10/218 от 25.12.2008 г.; номер удостоверения 2225, выдан 18.11.2011 г.	14			Фитнес
Жуков Сергей Александрович	2008-2013 ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Специалист по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по спорту, старший преподаватель	12	12	12	Фитнес, баскетбол, волейбол
Варегин Станислав Игоревич	Московский Государственный Университет Имени М.В. Ломоносова Квалификация: Преподаватель Специальность: Физическая география Курсы переподготовки: 2016 г. Автономная Некоммерческая Высшего Образования «Московский Институт Современного Академического образования. «Физическая культура в образовательных	Штатный Мастер спорта России по мини-футболу	42	8	8	фитнес мини-футбол

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	учреждениях в условиях реализации ФГОС. 288 часов. Право на ведение профессиональной деятельности в сфере спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.					
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре	совместитель	16	16	16	Фитнес, баскетбол, волейбол
Эссеббар Кайс Маммедович	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ МПГУ 2006г. Специальность: физическая культура и спорт. Квалификация: педагог по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по физической культуре, старший преподаватель. Мастер спорта по легкой атлетике	16	16	16	Фитнес, баскетбол, волейбол
Бессонова Анастасия Сергеевна	Уровень образования: Высшее образование РГЭУ (РИНХ) Ростовский Государственный Экономический Университет, Торговое дело, таможенное дело 2018 г. ЮФУ, Академия физической культуры и спорта 2023 г. Тренер-преподаватель по спорту	Штатный, инструктор по физической культуре, преподаватель, мастер спорта международного класса по художественной гимнастике	2	2	2	Фитнес, баскетбол, волейбол

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный комплекс ВАВТ Минэкономразвития России, расположенный по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1, включает в себя:

Зал фитнес 2 площадь 121,7 кв.м, покрытие: спортивный линолеум, модульный резиновый помост.

Оборудование: кондиционер, рециркулятор для обеззараживания воздуха, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеоинформации, коврики, бодибары, гантели, рукоход (навесные брусья, гриф, перекладина одинарная кроссфит, регулируемые скамьи, грифы, обрезиненные блины, тренажер-кроссвер, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры, маты гимнастические, тренажер турник, брусья, пресс.

3.3 Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- тестирование и медицинский контроль

Основные методы занятий:

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения
- игровые упражнения
- скоростно-силовые упражнения
- упражнения на выносливость
- прыжки и прыжковые упражнения

Используются методы обучения:

Словесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;
Наглядные – показ, учебные пособия и фильмы, использование дополнительных ориентиров на занятиях;

Практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

Основная литература:

1. Фитнес: учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2021. - 100 с. - ISBN 978-5-7638-4512-9. - Текст:электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2088767>
2. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва: ИНФРА-М, 2024. —

308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066>

3. Атлетическая гимнастика: учебное пособие (практикум) / сост. В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. - Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. - 108 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2132862>

4. Силовой фитнес: основы тренировок: учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва: Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682>

5. Спортивные тренажёры: классификация характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская. - Москва: Директ-Медиа, 2019. - 65 с. - ISBN 978-5-4499-0402-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987475>

Приложение № 1

Фитнес упражнения. Базовые элементы.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими

отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя,

без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией

положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в

чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке

гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом

на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания,

требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же – в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны – на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на

другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами. *С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах. *Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым-левым боком. *Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Краткое содержание занятий.

Занятие № 1.

Техника безопасности во время проведения занятий. Правила пользования тренажерами.

Беседа: Физические качества. Врачебный контроль Личная гигиена и самоконтроль.

Занятие № 2.

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Прыжки на скакалке. Имитационные беговые упражнения. Прыжковая эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 3

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Переменный бег на тренажере «Беговая дорожка». Эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 4

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Эстафета со скакалкой.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 5

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Переменный бег на тренажере «Беговая дорожка». Эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 6

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Переменный бег на тренажере «Беговая дорожка». Прыжки на скакалке. Прыжковая эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 7

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Переменный бег на тренажере «Беговая дорожка». Прыжки в длину с места.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятия № 8

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Приседания (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги врозь, естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить приседание до угла 90 ° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п.

Наклоны (становая тяга), (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90 ° бедро – корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятия № 9

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц спины:

Тяга в наклоне (без отягощения, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя в наклоне, угол 90 ° бедро – корпус, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п.

Разгибание спины, лёжа на животе.

И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п. Мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятия № 10

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

Тяга стоя к груди.

И.П.: стоя ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу гантелей вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п. Корпус зафиксирован, спина прямая. Во время движения направлять локти вперёд, вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

Жим лёжа.

И.П: лёжа, хват гантелей шире плеч. На вдохе опустить гантели к средней части груди, на выдохе – жим в и.п.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

И.П: упор лёжа, широкая постановка рук (упор с колен или руки на скамье). На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

Жим стоя.

И.П: стоя, хват гантелей по шире на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим гантелей, на вдохе – вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятия № 11

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц пресса.

Сгибание и разгибание туловища.

И.П: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

«Планка».

И.П: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятия № 12

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц пресса.

Сгибание и разгибание туловища.

И.П: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Наклоны (становая тяга), (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90 ° бедро – корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятия № 13

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Сгибание и разгибание рук в упоре.

И.П: упор лёжа, широкая постановка рук (упор с колен или руки на скамье). На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

Подтягивание на тренажере.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 14

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Тяга в наклоне (без отягощения, с гантелями, с набивным мячом);

И.П: стоя в наклоне, угол 90 ° бедро – корпус, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 15

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Плавные движения по большой амплитуде.

Занятие № 16

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Повторные пружинящие движения.

Комплекс упражнений силовой растяжки.

Занятие № 17

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Пассивное сохранение максимальной амплитуды.

Занятие № 18

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Активное сохранение максимальной амплитуды.

Занятие № 19

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Махи с постепенным увеличением амплитуды.

Занятие № 20

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах.

Занятие № 21

Итоговое оценочное занятие.

