

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА»**

<b>Статус ОП</b>	Авторская, проходящая апробацию
<b>Направленность ОП</b>	физкультурно-спортивная
<b>Возраст учащихся</b>	10-15 лет
<b>Срок реализации ОП</b>	2 года
<b>Год разработки, редактирования ОП</b>	2012, 2015
<b>Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ</b>	<p>Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному нормативному документу, и опирается на следующую нормативно-правовую базу:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);</li><li>3. Концепция развития дополнительного образования детей в РК на период до 2020 (утв. Распоряжением РК от 15.04.2015 № 134 - р)</li><li>4. «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы учреждений дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.3172-14;</li><li>5. Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки России от 19.10.2006 № 06-1616;</li><li>6. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844;</li><li>7. Устав МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты;</li><li>8. Программа развития МУДО «ДТДиМ» г.Воркуты на 2012 – 2014 г.г. «Путь к успеху»</li></ol>
<b>Разработчики программы</b>	Мелехина Галина Владимировна, педагог дополнительного образования
<b>Дата рассмотрения и принятия программы, протокол</b>	Рассмотрена на Методическом совете 29.08.2015, протокол № 1 Утверждена приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 31.08.2015 № 753
<b>Новизна ОП</b>	Предлагается несколько направлений фитнеса в одном учебном курсе, с ориентированием детей на дальнейшие занятия направлениями фитнеса по их личному выбору.
<b>Актуальность ОП</b>	Актуальность состоит в массовом вовлечении детей в

	<p>систематические занятия фитнесом, в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильном планомерном воспитании учащихся (привитии здорового образа жизни).</p>
<b>Цель ОП</b>	<p>Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.</p>
<b>Задачи ОП</b>	<p><u>Обучающие:</u>  - обучение детей технике фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса;  - обучение основам дыхательных упражнений при физических нагрузках;  - обучение основам хореографии;  - обучение основам кардиотренировок, силовых блоков, стретчинга.</p> <p><u>Воспитательные:</u>  - формирование личного потенциала и нравственности учащихся: самодисциплины, коммуникабельности, воспитанности, способности к сопереживанию, креативности и т.д.  - воспитание волевых качеств (умение продолжать физические нагрузки на фоне утомляемости, концентрировать внимание, привитие стойкого интереса к занятиям фитнесом);</p> <p><u>Развивающие:</u>  - развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости и двигательных навыков;  - развитие навыков самостоятельной разработки и проведения отдельных блоков занятия;  - развитие музыкальности, восприимчивости к музыкальному материалу;  - развитие артистических способностей при исполнении заданий танцевальной аэробики.  - умение находить и анализировать и применять необходимую информацию в областях физической культуры и спорта, фитнеса.</p> <p><u>Оздоровительные:</u>  - формирование системы элементарных знаний и умений о здоровом образе жизни;  - формирование понятий о самочувствии во время физических нагрузок, привитие навыков саморегуляции;  - формирование позитивных психических процессов при занятиях фитнесом.</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><b>По окончании курса обучения учащиеся будут знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы выполнения физических упражнений;</li> <li>- основы азбуки музыкального движения;</li> <li>- основы выполнения хореографических движений;</li> <li>- основы выполнения комплексов с фитболами;</li> <li>- основы комплексов йоги и пилатеса;</li> <li>- определения «здоровье»;</li> <li>- факторы, благоприятно действующих на здоровье;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о необходимости заботы о своем здоровье;</li> <li>- правила безопасного поведения во время занятия;</li> <li>- правила выполнения базовых движений и комплексов;</li> <li>- спортивную терминологию.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;</li> <li>- выполнять аэробные, силовые, танцевальные комплексы, комплексы пилатеса и йоги;</li> <li>- повторить и показать движения;</li> <li>- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;</li> <li>- выполнять упражнения на координацию движения;</li> <li>- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование по назначению;</li> <li>- провести отдельный блок занятия (разминку).</li> </ul> <p><b>Основной ожидаемый результат</b> - участие учащихся в показательных выступлениях, открытых занятиях, мастер-классах, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.</p>
<b>Формы занятий</b>	групповая – 10-15 человек
<b>Режим занятий</b>	1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.
<b>Формы подведения итогов реализации ОП</b>	Итоговая аттестация учащихся проводится в форме контрольного занятия. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных тестов.