

Общество с ограниченной ответственностью
«Бетанет Интернэшнл»

Утверждена приказом
№ 1 от «19» марта 2025 года
ООО «Бетанет Инт.»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитнес-пользователь»

Возраст обучающихся: 18-50 лет.
Срок реализации программы: 11,8 часа
Форма обучения: заочная, с применением
исключительно электронного обучения,
дистанционных образовательных технологий
Автор-составитель: Варсян Грач Размирович

пгт. Усть-Кинельский, 2025 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	4
1.4.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Рабочие программы учебных модулей.	4
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Календарный учебный график	7
2.3.	Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся	7
2.4.	Оценочные и методические материалы	7
2.5.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	9
2.6.	Кадровые условия обеспечения образовательного процесса	10
2.7.	Список литературы	10

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь» позволяет найти ответы на актуальные вопросы начинающих «фитнес-пользователей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

При реализации программы учитываются Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, разработанные Министерством просвещения Российской Федерации.

Актуальность программы: программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в области физической культуры и спорта. Она учитывает современные тенденции здорового образа жизни и востребованность знаний в сфере фитнеса среди различных возрастных групп. Программа помогает сформировать осознанное отношение к своему здоровью, научить основам правильного питания и организации тренировочного процесса, а также предотвратить возможные ошибки новичков в фитнесе.

Адресат общеразвивающей программы: данная программа разработана для взрослых от 18 до 50 лет. Отбор для обучения по программе не проводится.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Общее количество часов в неделю указано в календарном учебном графике. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Срок освоения общеразвивающей программы: программа рассчитана на 10 дней обучения.

Язык обучения: русский язык.

Особенности организации образовательного процесса: Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: Теоретические занятия, самостоятельная работа.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: Формирование у обучающихся базовых знаний и практических навыков в области фитнеса, необходимых для самостоятельного поддержания здоровья и физического развития.

Задачи программы включают: изучение основных принципов и методов построения эффективных тренировок; ознакомление с основами анатомии и физиологии человека применительно к физическим нагрузкам; освоение техники выполнения базовых упражнений; развитие навыков самоконтроля и самооценки уровня физической подготовки; формирование понимания важности правильного питания и режима дня для достижения спортивных целей; пропаганда здорового образа жизни через занятия фитнесом.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь» обучающиеся должны будут овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать: основные принципы построения тренировочных программ; основы анатомии и физиологии, влияющие на эффективность физических нагрузок; правила безопасного выполнения упражнений; принципы составления рациона питания, соответствующего индивидуальным потребностям организма; методы контроля и оценки своего физического состояния.

Уметь: составлять индивидуальные планы тренировок с учетом своих возможностей и целей; выполнять базовые упражнения с правильной техникой; корректировать режим дня и питание для улучшения спортивных показателей; проводить самостоятельную оценку своей физической формы и прогресса.

Владеть: навыками проведения разминки и заминки перед тренировкой; техникой выполнения силовых и кардио упражнений; методиками планирования тренировочной нагрузки и отдыха; способностью к саморегуляции и управлению стрессом во время занятий спортом.

1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь» предполагает не только изучение теоретического материала, она также ориентирована на развитие навыков самостоятельной деятельности обучающихся.

Образовательная программа включает в себя 3 модуля: 1 Модуль. Питание. 2 Модуль. Тренировочный процесс. 3 Модуль. Реабилитация. Содержание модуля и тематическое планирование представлены в рабочих программах учебных модулей.

1.4.1. Рабочая программа учебного модуля «Питание»

Содержание:

Урок 1. Термины.

- Питание. Биологическая ценность. Энергетическая ценность. Единицы измерений. Белки. Углеводы. Гликемический индекс. Жиры. Сбалансированное питание.

Урок 2. Принципы правильного питания.

- Принципы правильного питания. Рекомендации.

Урок 3. Расчет калорий.

- Варианты пропорций. Популярные варианты пропорций. Калькулятор калорий. Единицы измерений. Расчеты калорий. Рационы.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Питание»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Урок 1. Термины	0,2	1
Урок 2. Принципы правильного питания	0,3	1
Урок 3. Расчет калорий	0,5	1
Всего:	1	3

1.4.2. Рабочая программа учебного модуля «Тренировочный процесс»

Содержание:

Урок 1. Принципы построения тренировок.

- Принципы построения фитнес-программы в зависимости от цели занятий. Оздоровительные и восстановительные фитнес-программы. Принципы программы упражнений для жиросжигания. Фитнес-тренировки для увеличения силовых показателей. Занятия фитнесом для набора мышечной массы. Виды упражнений и нагрузки.

Урок 2. Принципы женской тренировки.

- Принципы составления женских тренировочных программ. План тренировки. Режим тренировок. Программа тренировок фулбоди.

Урок 3. Принципы мужской тренировки.

- Принципы составления мужских тренировочных программ. План тренировки. Режим тренировок. Заминка и её роль. Виды тренировок. Программа круговой тренировки дома. Программа круговой тренировки в зале. Программа тренировок по сплит системе.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Тренировочный процесс»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Урок 1. Принципы построения тренировок	0,3	1
Урок 2. Принципы женской тренировки	0,2	1
Урок 3. Принципы мужской тренировки	0,5	1
Всего:	1	3

1.4.3. Рабочая программа учебного модуля «Реабилитация»

Содержание:

Урок 1. Лечебно-физическая культура.

- Основные положения ЛФК. Эффективность ЛФК. Сфера применения ЛФК. ЛФК для шейного отдела позвоночника. ЛФК для грудного отдела позвоночника. ЛФК для поясничного отдела позвоночника.

Урок 2. Занятия при грыжах и протрузиях.

- Что такое межпозвоночная грыжа? Симптомы заболевания. Физические нагрузки. Упражнения в тренажерном зале.

Урок 3. Послеродовой фитнес.

- Диастаз. Упражнения.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Реабилитация»	Теоретические занятия	Самостоятельная работа
Урок 1. Лечебно-физическая культура	0,3	1
Урок 2. Занятия при грыжах и протрузиях	0,3	1
Урок 3. Послеродовой фитнес	0,2	1
Всего:	0,8	3

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теоретическая работа	Самостоятельная работа	
1.	Питание	4	1	3	Тест
2.	Тренировочный процесс	4	1	3	
3.	Реабилитация	3,8	0,8	3	
Итого:		11,8	2,8	9	

2.2. Календарный учебный график

<i>Наименование программы</i>	<i>Период обучения (нед.)</i>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь»	10 дней

Общее количество часов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности – 11,8 часа. Календарные сроки реализации программы устанавливаются в соответствии с потребностями обучающегося на основании договора об оказании платных образовательных услуг.

2.3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

Форма промежуточной аттестации определены учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь». Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения каждой темы в рамках часов, отводимых для выполнения самостоятельной работы.

Успешным прохождением промежуточной аттестации считается правильно пройденный тест. Минимальное количество баллов для прохождения промежуточной аттестации — 8. Тестирование составлено по материалам курса. Тест направлен на закрепление пройденных тем.

2.4. Оценочные и методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-пользователь» обеспечена учебно-методическими материалами. Методические материалы представлены на ресурсе дистанционного обучения и размещены в соответствующих уроках.

Методические материалы:

- конспекты к урокам;
- Сводная таблица Гликемического индекса и пищевой ценности продуктов;
- Калькулятор калорий;
- Литература: Фредерик Делаваье. Анатомия силовых упражнений. Москва, 2017. Издательство «Рипол Классик»;
- Видеоурок «Программа тренировок - Как ее составить?»;
- Видеоуроки «ЛФК для позвоночника», «ЛФК для шеи», «Упражнение для избавления от боли в седалищном нерве»;
- Видеоуроки «Тест на диастаз прямых мышц живота», «Как научиться правильно делать вакуум», «Как убрать живот. Вакуум. Техника выполнения», «Что будет с вашим телом, если делать вакуум каждый день».

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по модулю 1:

1. Макронутриенты – это ...

- Белки
- Жиры и углеводы
- Минералы
- БЖУ

2. Измеряются в микрограммах - ...

- Макронутриенты
- Жиры
- Микронутриенты
- Белки

3.: Энергитическая ценность обозначает количество ...

- БЖУ
- Ккал
- Грамм
- Ничего не обозначает

.....

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по модулю 2:

1. Принцип построения пользователя фитнес-программы зависит от его ...

- Цели
- Задачи
- Возраста
- Веса

2. В каких фитнес-программах базовые силовые упражнения разбавляются кондиционными вариантами, в которых снижен рабочий вес и уменьшена амплитуда движений?

- Для оздоровления
- Для жиросжигания
- Для увеличения силовых показателей
- Для набора мышечной массы

3. В каких фитнес-программах увеличивают аэробную нагрузку?

- Для оздоровления
- Для жиросжигания
- Для увеличения силовых показателей
- Для набора мышечной массы

.....

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по модулю 3:

1. Медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры это ...

- Физическая культура
- ЛФК
- Йога
- Пилатес

2. Выберите неверное утверждение из основных положений ЛФК.

- Любая нагрузка, даже самая незначительная, наращивается только постепенно
- Весь комплекс упражнений желательно выполнять ежедневно, или, как минимум через день

- Во время упражнений необходимо следить за дыханием и пытаться не сбить его

- Допускаются резкие движения во время выполнения упражнений

3. Выберите утверждение, которое не относится к эффективности ЛФК.

- Ускорение выздоровления

- Предупреждение возможных осложнений

- Развитие взрывной скорости

- Общее укрепление организма

.....

2.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы осуществляется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет». Обучающимся предоставляется доступ к ресурсу дистанционного обучения через официальный сайт. На ресурсе дистанционного обучения размещены видео уроки, а также необходимый материал для выполнения самостоятельной работы.

Смотреть видео уроки и выполнять задания можно в удобное для обучающегося время. В процессе обучения можно использовать электронно-библиотечные ресурсы Электронной библиотеки «Научная электронная библиотека».

Учет и хранение результатов образовательного процесса осуществляется в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 года № 5485-1 «О государственной тайне», Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22 октября 2004 года № 25-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

Обучающийся осваивает образовательную программу удаленно, взаимодействуя с педагогическим работником исключительно посредством цифровых образовательных сервисов и ресурсов электронной информационно-образовательной среды. Непосредственное взаимодействие обучающегося с педагогическим работником в аудитории не производится. В течение всего периода обучения для обучающихся созданы условия получения доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы).

При реализации программы созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды. Данная среда способствует освоению обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

2.6. Кадровые условия обеспечения образовательного процесса

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н, и профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

2.7. Список литературы

1. Зверев Ю.П., Буйлова Т.В. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФИТНЕС И ВЕЛНЕС КАК КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: БАЗОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ/ Вестник Ивановской медицинской академии. 2019. Т. 24. № 2. С. 5-11. https://elibrary.ru/download/elibrary_41564128_10395181.pdf

2. Павловская С.В., Зырянов К.В., Шувалов П.Е. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБУЧЕНИЯ/ В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2023. С. 37-39. https://elibrary.ru/download/elibrary_54942493_28798653.pdf

3. Пачин А.Ю., Налимова М.Н. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ/ Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-12. С. 91-94. https://elibrary.ru/download/elibrary_69187556_48221108.pdf

4. Свечкарев В.Г., Шустов Н.С. ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМ СПОРТОМ/ В сборнике: Донецкие чтения 2024: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы IX Международной научной конференции. Донецк, 2024. С. 296-298. https://elibrary.ru/download/elibrary_75307925_19114205.pdf