

**Этапы разработки дополнительной  
общеобразовательной программы  
физкультурно-спортивной  
направленности на примере  
программы «Финтес-зарядка»**

*Бражникова Екатерина Николаевна,  
методист МБУ ДО ЦДТ г. Ярцево*

# Программа «Финтес-зарядка»



Направления дополнительного образования



Интернет-ресурс

ОБУЧЕНИЕ  
ПО ДИСТАНЦИОННЫМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ  
ТЕХНОЛОГИЯМ



Навигатор  
дополнительного  
образования



РМЦ ДОД



РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
МОДЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ОБУЧЕНИЕ ПО  
**ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



**Туристско-  
краеведческое  
направление**

ВЫБЕРИ НАПРАВЛЕНИЕ  
ОБУЧЕНИЯ

Перейти



**Обязательные шаги для дистанционного обучения**



# Анкетные данные курса:

ФИТНЕС-ЗАРЯДКА (здоровый образ жизни)



Для обучающихся
<a href="#">Художественное направление</a>
<a href="#">Техническое направление</a>
<a href="#">Социально-педагогическое направление</a>
<a href="#">Естественнонаучное направление</a>
<a href="#">Физкультурно-спортивное направление</a>
<a href="#">Туристско-краеведческое направление</a>
<a href="#">Дополнительное образование в сети интернет</a>

## ФИТНЕС-ЗАРЯДКА (здоровый образ жизни)

### Аннотация:

Фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнесс - ответ человека на убаытрающийся темп жизни. Желание быть в форме - естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью. Фитнесс - шанс изменить качество жизни без радикализма и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

**Длительность (час.):** 16

**Форма обучения:** С применением дистанционных образовательных технологий

**Базовое образование:**

- 15 лет
- 16 лет...


**Наличие контента дистанционного обучения:**

- текст: Да
- видео-лекции: Да
- видео-лекции с сурдопереводом: Нет

**Ссылка на страницу курса:**

<http://rnc-do.dpo-smolensk.ru/course/view.php?id=21>

**Организация:**

 **Версия для слабовидящих**

 **Навигатор дополнительного образования**

 **Региональный модельный центр ДОД**

**ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСТАНЦИОННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ**  
СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

 **ЕДИНЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**  
Наше знание — дарим в будущее

Для образователей



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Главная Личный кабинет События Мои курсы Этот курс

Скрыть блоки Стандартный вид

Мои курсы > ФСН-ФЗ

Разделы

Участники

Оценки

Задания

Ресурсы

Тесты

## Добро пожаловать на дистанционный курс "Фитнес-зарядка"

**Образовательная организация:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**Автор курса:** Бражникова Екатерина Николаевна, методист МБУ ДО ЦДТ г. Ярцево

**Цель программы:** дистанционная подготовка обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей программе с применением современных дидактических средств и методов обучения на базе интерактивных и мультимедийных ресурсов

**Объем программы:** 16 часов

**Возраст обучающихся:** 15-17 лет.

Задачи курса

Знания и умения

Необходимое для освоения курса оборудование

Добро пожаловать на дистанционный курс "Фитнес-зарядка"!

Занятие 1. Вводное

Занятие 2. Здоровый образ жизни. Основы рационального питания

Занятие 3. Разновидности фитнеса

Занятие 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Занятие 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие качества - СИЛА

Занятие 6. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие качества - ГИБКОСТЬ

Занятие 7. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие качества - КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ (ЛОВКОСТЬ)

Занятие 8. Азробика. Знакомство с терминологией. Травмоопасные и запрещенные упражнения в азробике

Занятие 9. Базовые шаги и связи в азробике

Занятие 10. Базовые шаги и связи в азробике

Занятие 11. Базовые шаги и связи в азробике. Техника выполнения элементов и азробных связок

Занятие 12. Что такое стретчинг?

Занятие 13. Упражнения на растяжку определенных групп мышц

Занятие 14. Упражнения на суставную подвижность

Занятие 15. Релаксация

Занятие 16. Итоговое



> Занятие 2. Здоровый образ жизни. Основы рационального питания

# Разработка контента

## *1. Теоретический материал:*

- Теоретический материал может быть представлен в следующих формах:
- текстовая лекция ИЛИ видеолекция ИЛИ видео уроки (мастер-классы)

## *2. Дополнительный материал*

- Может содержать любой образовательный ресурс, который помогает обучающемуся более полноценно освоить курс дополнительного образования.

## *3. Контрольный тест по теме*

- Предназначен для контроля усвоения обучающимся предложенного учебного материала.

## *4. Задания на выполнение практической работы*

- Должно содержать четкие понятные инструкции по выполнению задания/работы для обучающихся, критерии оценки и результаты, которые должен получить обучающийся после выполнения практического задания.



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Смоленская область

Главная

Лента новостей

Участники проекта

Вопрос-ответ

Контакты

О проекте

## Направления дополнительного образования



## Интернет-ресурс

ОБУЧЕНИЕ  
ПО ДИСТАНЦИОННЫМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ  
ТЕХНОЛОГИЯМ

Навигатор  
дополнительного  
образования



РМЦ ДОД



РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
МОДЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ОБУЧЕНИЕ ПО  
**ТЕХНИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ



**Техническое  
направление**

ВЫБЕРИ НАПРАВЛЕНИЕ  
ОБУЧЕНИЯ

### Тест № 4

0 of 0 Attempted

## Занятие 6. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие качества - ГИБКОСТЬ

На занятии вы **познакомитесь** с физическим качеством - гибкость.

По итогам изучения темы вы **знаете** определение физического качества гибкость, виды гибкости, значение гибкости и научитесь выполнять упражнения, направленные на развитие физического качества - гибкость.

Гибкость как физическое качество

Дополнительный видеоматериал

Задание № 3

### Тест № 5

0 of 0 Attempted

## Занятие 7. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие качества - КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ (ЛОВКОСТЬ)

На занятии вы **познакомитесь** с физическим качеством - ловкость.

По итогам изучения темы вы **знаете** определение физического качества ловкость, координационные способности, методику воспитания ловкости, задачи развития координационных способностей и научитесь выполнять упражнения на развитие координационных способностей.

Координационные способности (ловкость)

Дополнительный видеоматериал

Задание № 4

### Тест № 6





**Спасибо за внимание!**