

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»
(ФГБОУ «ВДЦ «Океан»)

РАССМОТРЕНА
и рекомендована к реализации
методическим советом
управления физической культуры, спорта,
патриотического воспитания и туризма
ФГБОУ «ВДЦ «Океан»
от 14.05. 2026 г.
Протокол № 1.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Рубежи возможного»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 12 – 17 лет
Уровень усвоения программы: стартовый
Объем программы: 12 часов

Автор – составитель:
Гераскина Екатерина Евгеньевна,
Педагог дополнительного образования
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»

Владивосток, 2026 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ДООП

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рубежи возможного»
Автор составитель	Гераськина Екатерина Евгеньевна Педагог дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Учебно-тренировочные занятия
Адресат программы	Учащиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	Одна смена (21 день)
Уровень программы	Стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	Развитие физического интеллекта подростков через интеграцию нейрофитнеса, силовой подготовки, растяжки и баланс-тренинга, обеспечивающую формирование функционального тела, устойчивого внимания и волевой саморегуляции в контексте патриотического воспитания.
Задачи	<i>Образовательные:</i> - ознакомить с концепцией нейрофитнеса, принципами работы мозга и нейропластичности; - дать понятие о связи физической активности и когнитивных функций; - научить применять терминологию нейрофитнеса в тренировочном процессе; - научить технике выполнения базовых упражнений нейрофитнеса, силовых упражнений с собственным весом, элементов растяжки и баланс-тренинга; - научить выполнять дыхательные техники для саморегуляции. <i>Развивающие:</i> - развить когнитивные функции (внимание, память, скорость реакции, переключение между задачами); - развить физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, баланс); - развить проприоцепцию — чувство собственного тела в пространстве; - развить навыки саморегуляции и управления своим

	состоянием. <i>Воспитательные:</i> - сформировать осознанное отношение к развитию тела и когнитивных способностей как к личному ресурсу; - воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, способность преодолевать трудности; - сформировать умение работать в команде, чувство взаимоуважения, взаимовыручки, ответственности; - сформировать ценностное отношение к здоровью и развитию как к основе для будущего служения.
Краткое содержание	Программа «Рубежи возможного» представляет собой комплексный курс нейрофитнеса для подростков 12–17 лет, интегрирующий развитие когнитивных функций (внимания, памяти, скорости реакции) с физической подготовкой, включающей силовые упражнения, растяжку и баланс-тренинг. В ходе занятий участники осваивают базовые упражнения нейрофитнеса для межполушарного взаимодействия, дыхательные техники для саморегуляции, а также учатся правильно выполнять приседания, отжимания, планку, выпады, элементы стретчинга и балансовые стойки. Каждый участник на первом занятии формулирует личную SMART-цель и ведет «Дневник операций», фиксируя результаты входной, промежуточной и итоговой диагностики физических и когнитивных показателей. Занятия строятся по принципу прогрессивной нагрузки и включают парные и групповые форматы, что способствует формированию навыков командного взаимодействия, взаимопомощи и ответственности. Итогом освоения программы становится участие в командном челлендже, демонстрация личного прогресса и получение сертификата об успешном освоении курса.
Планируемые результаты	Предметные: умение выполнять базовые упражнения нейрофитнеса, силовые упражнения, растяжку, баланс-тренинг, дыхательные техники, командные задания, фиксировать результаты. Метапредметные: анализ информации, применение знаний на практике, сравнение результатов, использование знаково-символических средств; целеполагание, планирование, контроль, оценка, саморегуляция, волевые усилия; взаимодействие в паре и группе, взаимопомощь, работа на общий результат, рефлексия, принятие обратной связи.

	Личностные: ценностное отношение к здоровью и развитию, установка на рост. Развитие волевых качеств, целеустремленности, самообладания, ответственности. Формирование коммуникативной культуры, командного духа, эмпатии. Формирование патриотических ценностей, установки на служение. Позитивная самооценка, уверенность в себе.
Социальный эффект	Участники программы, освоив базовые навыки нейрофитнеса, по приезду домой могут продолжить занятия, тем самым повлияют на свое будущее и своего региона 1. Развитие нового направления физической активности, возможность стать популяризатором в своем городе, регионе. 2. Возможность самореализации, раскрытие внутренней красоты и внешнего обаяния. 3. Навык работы в команде, взаимодействие и взаимовыручка при совместных действиях. 4. Активизация занятиями спортом и здоровым образом жизни. 5. Формирование навыков саморегуляции и управления вниманием, необходимых для успешной учебной и социальной деятельности.
Год разработки	2026 г.
Год последней редакции	2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.	6
1.1. Пояснительная записка Ошибка! Закладка не определена.	
Актуальность	8
Инновационность.....	9
Отличительные особенности программы	10
1.2 Цели и задачи	11
1.3 Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1 Основные этапы реализации программы.....	13
2.2 Необходимые условия для реализации программы.....	14
2.3 Материально-техническое обеспечение программы	16
2.4 Механизм оценивания результативности реализации программы	16
2.5 Анализ педагогической деятельности по образовательной программе	17
2.6 Методическое обеспечение программы. Дидактические материалы	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20
РАЗДЕЛ № 3. ПРИЛОЖЕНИЯ	21

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;
- Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2026-2030 гг.;
- Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан».

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рубежи возможного» разработана для реализации в условиях Всероссийского детского центра «Океан» в рамках деятельности отдела патриотического воспитания и туризма. Программа представляет собой комплексную систему физического и когнитивного развития подростков, интегрирующую передовые методики нейрофитнеса с традиционными подходами к развитию силы, гибкости и баланса.

В основе программы лежит понимание того, что в современном мире физическая подготовка не может существовать в отрыве от когнитивного развития. Мозг и тело представляют собой единую систему, и тренировка одного компонента неизбежно влияет на другой. Нейрофитнес — это система тренировок, направленных на улучшение когнитивных функций (внимания, памяти, скорости реакции) и психоэмоционального состояния через воздействие на нейропластичность мозга, сочетающая двигательную активность с решением когнитивных задач.

С каждым годом возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые направлены не только на физическое развитие человека, но и имеют богатый потенциал развития эмоциональной сферы, личностных качеств занимающихся. Программа «Рубежи возможного» выстроена на синтезе нейрофитнеса, функционального силового тренинга, стретчинга и баланс-тренинга, что объясняет ее высокую актуальность и популярность среди подростков.

Данная программа направлена на овладение учащимися основами нейрофитнеса, техникой выполнения силовых упражнений, элементов растяжки и балансовых тренировок, что способствует достаточно высокому уровню развития физических качеств и когнитивных способностей учащихся. Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта и педагогики.

Образовательная программа предоставляет возможность обучения и развития детей средствами нейрогимнастических, силовых, балансовых упражнений и элементов стретчинга. Занятия по данной программе способствуют:

- развитию физических способностей (силы, выносливости, гибкости, координации, баланса), а также приобретению подростками различных двигательных умений и навыков, укреплению здоровья;
- развитию когнитивных способностей (внимания, памяти, скорости реакции, переключения между задачами);
- развитию творческого потенциала через освоение новых двигательных паттернов;
- укреплению эмоционально-волевой сферы — смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости;
- формированию умения работать в команде, чувства взаимоуважения, взаимовыручки, ответственности;
- формированию этических установок, ценностного отношения к здоровью и развитию как к ресурсу для будущего служения.

Таким образом, данная образовательная программа направлена на развитие коммуникативных, социальных, когнитивных и нравственных компетенций учащихся.

Программа позволяет в короткий срок познать все необходимые основы нейрофитнеса, освоить базовые принципы работы мозга и нейропластичности, научиться управлять своим вниманием и состоянием через дыхательные техники, освоить силовые упражнения с собственным весом, элементы растяжки и баланс-тренинга, а на финальном мероприятии — продемонстрировать освоенные навыки в командном челлендже.

Направленность образовательной программы «Рубежи возможного» — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения — стартовый/базовый.

Возраст учащихся: 12–17 лет (6–11 классы).

Сроки реализации: 12 часов (6 занятий по 2 академических часа).

Наполняемость групп: до 15 человек.

Режим занятий: групповые, длительность занятия — 2 академических часа.

Формы занятий:

- теоретические занятия (введение в концепцию нейрофитнеса, принципы работы мозга);
- практические занятия (выполнение упражнений нейрофитнеса, силового комплекса, растяжки, баланс-тренинга);
- игровые форматы (командные эстафеты, нейро-квесты);
- презентация результатов (командный челлендж, защита «Дневника операций»).

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные, парные.

Актуальность программы обусловлена потребностью государства в пропаганде физического воспитания и здорового образа жизни подрастающего поколения. Разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное) движение.

Нейрофитнес — достаточно новое направление в нашей стране, известное ограниченному кругу людей, но, несмотря на это, стремительно развивающееся и распространяющееся. Динамика и анализ развития данного направления говорит о том, что число занимающихся увеличивается ежегодно. Он не требует серьезных материальных вложений на начальном этапе подготовки, что также является привлекательной стороной для роста числа занимающихся.

Нейрофитнес — это система тренировок, направленных на улучшение когнитивных функций и психоэмоционального состояния через воздействие на нейропластичность мозга. Он объединяет двигательную активность с решением когнитивных задач, что позволяет одновременно развивать тело и мозг. С каждым годом все возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые не только направлены на физическое развитие человека, но и имеют богатую эмоциональную составляющую, влияют на воспитание и личностные качества занимающегося.

В нейрофитнесе гармонично сочетаются достаточно сложные двигательные и когнитивные задачи, в которых важна не только сила и гибкость, но и внимание, память, скорость реакции, что делает его одним из самых интересных,

современных направлений физической активности, привлекательным для многих слоев населения, особенно для детей и подростков. Занятия нейрофитнесом способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность программы также обусловлена:

- противоречием между возрастающими когнитивными требованиями к современному подростку и недостаточностью ресурсов для их удовлетворения;
- проблемой гиподинамии и ее последствий (ослабление мышечного корсета, нарушение осанки, снижение физической подготовленности);
- потребностью в формировании у подростков навыков саморегуляции (дыхательные техники, управление вниманием);
- контекстом патриотического воспитания, где формирование готовности к защите Отечества невозможно без развития физической выносливости, волевой саморегуляции, способности принимать решения в условиях стресса;
- особенностями временного детского коллектива ВДЦ «Океан», где короткий срок смены, необходимость быстрой адаптации, высокая интенсивность мероприятий создают повышенную нагрузку на нервную систему подростка.

Инновационность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в возможности интегрировать досуговую, образовательную, физкультурно-спортивную и когнитивную деятельность в одном курсе, направленном на развитие разносторонних физических и умственных качеств через разнообразные формы с элементами нейрогимнастики, силового тренинга, баланс-тренинга и растяжки под музыкальное сопровождение, что является эффективным фактором пропаганды спорта и здорового образа жизни, способствует развитию творческого и когнитивного потенциала подростков. Особое значение в программе имеет принцип нейро-мышечного сопряжения, основанный на синтезе физических двигательных действий с когнитивными задачами (счет, запоминание, переключение внимания, принятие решений).

Инновационность программы проявляется также в:

- использовании технологии постановки SMART-целей как инструмента персонализации образовательного маршрута;
- внедрении принципов нейрофитнеса в патриотический контекст;
- применении «Дневника операций» как инструмента рефлексии и отслеживания личного прогресса.

Отличительные особенности программы

Интегративный подход, объединяющий развитие тела и мозга. Традиционные программы ориентированы преимущественно на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости. Программа «Рубежи возможного» выходит за рамки этого подхода, предлагая целостную модель физического интеллекта, где развитие тела и развитие мозга рассматриваются как взаимосвязанные процессы. В каждом занятии органично сочетаются физический компонент (упражнения на развитие силы, выносливости, координации), когнитивный компонент (задачи на внимание, память, скорость реакции) и нейромоторный компонент (упражнения на межполушарное взаимодействие, сенсомоторную интеграцию).

Методологическая база, основанная на принципах нейрофитнеса. В отличие от программ, опирающихся на общедидактические принципы, программа базируется на фундаментальных принципах нейронауки: нейропластичности (способность мозга изменяться под влиянием тренировок), специфичности (тренируется то, что используется), прогрессивной перегрузки (постепенное усложнение задач), регулярности и повторения, индивидуализации, переноса навыков и обратной связи. Это обеспечивает научную обоснованность и предсказуемость результатов.

Технология SMART-целей как инструмент персонализации. На первом занятии каждый участник формулирует личную цель на смену, которая отвечает критериям конкретности, измеримости, достижимости, релевантности и ограниченности по времени. Это принципиально меняет позицию участника: он становится субъектом собственного развития, ответственным за результат. «Дневник операций», который ведет каждый участник, позволяет наглядно

отслеживать прогресс, что поддерживает мотивацию и формирует навыки саморефлексии.

Контекстность, органичное встраивание в патриотическое воспитание. Занятия строятся как «операции», упражнения — как «тактические задания», участники — как «команда», итоговое событие — как «защита личных рубежей». Упражнения и задания моделируют ситуации, значимые для подготовки защитника Отечества: работа в условиях помех, принятие решений в ограниченное время, запоминание важной информации, координация действий в группе, сохранение работоспособности при утомлении.

Краткосрочность программы и интенсивность занятий. Программа рассчитана на 21 день смены, что требует высокой интенсивности, четкой структуры и быстрой обратной связи. Каждое занятие спроектировано так, чтобы участник мог ощутить прогресс уже после 2–3 встреч.

Разновозрастной состав детской группы. В группе могут заниматься подростки 12–17 лет, что создает дополнительные возможности для взаимообучения, развития эмпатии и лидерских качеств. Задания дифференцируются по сложности, что позволяет каждому участнику работать в своем темпе.

Учет гендерных особенностей и физического развития. В возрасте 12–17 лет заметны различия в физическом развитии между юношами и девушками, поэтому при выполнении парных и групповых упражнений учитываются силовые возможности участников. Баланс-тренинг и упражнения на растяжку подбираются с учетом индивидуальных особенностей.

1.2 Цели и задачи

Цель: развитие физического интеллекта подростков через интеграцию нейрофитнеса, силовой подготовки, растяжки и баланс-тренинга, обеспечивающую формирование функционального тела, устойчивого внимания и волевой саморегуляции в контексте патриотического воспитания.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить с концепцией нейрофитнеса, принципами работы мозга и нейропластичности;

- дать понятие о связи физической активности и когнитивных функций;

- научить применять терминологию нейрофитнеса в тренировочном процессе;

- научить технике выполнения базовых упражнений нейрофитнеса, силовых упражнений с собственным весом, элементов растяжки и баланс-тренинга;

- научить выполнять дыхательные техники для саморегуляции.

Развивающие:

- развить когнитивные функции (внимание, память, скорость реакции, переключение между задачами);

- развить физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, баланс);

- развить проприоцепцию — чувство собственного тела в пространстве;

- развить навыки саморегуляции и управления своим состоянием.

Воспитательные:

- сформировать осознанное отношение к развитию тела и когнитивных способностей как к личному ресурсу;

- воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, способность преодолевать трудности;

- сформировать умение работать в команде, чувство взаимоуважения, взаимовыручки, ответственности;

- сформировать ценностное отношение к здоровью и развитию как к основе для будущего служения.

1.3 Планируемые результаты

По окончании освоения программы, учащиеся будут:

знать:

- теорию и специфические особенности нейрофитнеса;

- принципы работы мозга и нейропластичности;

- связь между физической активностью и когнитивными функциями;

- терминологию нейрофитнеса;

- правила работы в команде;
- базовые дыхательные техники и их применение.

уметь:

- выполнять базовые упражнения нейрофитнеса (перекрестные движения, колечки, ленивые восьмерки, ухо-нос);
- выполнять базовые силовые упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, планка, выпады);
- выполнять упражнения на растяжку основных мышечных групп (спина, ноги, плечевой пояс, грудной отдел);
- выполнять базовые балансовые упражнения (стойка на одной ноге, баланс на нестабильной поверхности);
- выполнять дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, квадратное дыхание, мобилизующее дыхание);
- выполнять командные задания, взаимодействуя с партнерами;
- фиксировать свои результаты и отслеживать прогресс в «Дневнике операций».

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Основные этапы реализации программы

Подготовительный этап:

- выявление запросов и потребностей детей;
- мотивация детей к занятиям нейрофитнесом;
- первичное информирование о программе.

Организационный этап:

- формирование учебной группы (наличие допуска медицинским работником обязательно);
- проведение входной диагностики;
- постановка личных SMART-целей.

Основной этап:

- ознакомление аудитории с концепцией нейрофитнеса и принципами работы мозга;

- учебно-тренировочные занятия (нейрофитнес, силовой блок, растяжка, баланс-тренинг);

- промежуточная диагностика;
- подготовка к командному челленджу.

Заключительный этап:

- командный челлендж (интеграция всех освоенных навыков);
- итоговая диагностика.

Аналитико-рефлексивный этап:

- подведение итогов программы;
- защита «Дневника операций»;
- рефлексия (что получилось, что было сложным, что узнал о себе).

2.2 Необходимые условия для реализации программы

Эффективность реализации образовательной программы зависит от правильного выбора задач и их преемственности. Участники изучают основные элементы и движения нейрофитнеса, учатся тренироваться и получать радость от занятий и общения. На этом этапе участники получают теоретические знания о принципах работы мозга и нейропластичности, после освоения основных знаний и умений участвуют в командном челлендже.

Для достижения высоких результатов в обучении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рубежи возможного» используются три группы методов:

Наглядный:

- показ физических упражнений;
- имитация;
- использование дидактических материалов (схемы, плакаты, видеоматериалы).

Словесный:

- описание;
- объяснение;
- пояснение — сопровождение показа или выполнения физических упражнений;

- оценка качества выполнения — уточнение представлений детей о движении.

Практический — применяется для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений:

- повторение упражнений; вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения, причем в целом;

- проведение упражнений в игровой форме; игровой метод применяется при обучении сложным движениям, когда они уже в основном освоены, с целью закрепления двигательных навыков и развития умения применять их в различных ситуациях;

- проведение упражнений в соревновательной форме — особый физиологический и эмоциональный фон усиливает воздействие упражнения на организм;

- соревновательный метод используют в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Методы обучения подбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

Формирование учебной группы проводится с учетом:

- индивидуальных особенностей;
- возрастных особенностей;
- физиологических особенностей детей, не имеющих противопоказаний к занятиям данным видом физической активности.

Учет возрастных, гендерных особенностей, физического развития.

В возрасте 12–17 лет уже заметны различия в физическом развитии между юношами и девушками, поэтому при выполнении парных и групповых упражнений учитываются силовые возможности участников. Баланс-тренинг и упражнения на растяжку подбираются с учетом индивидуальных особенностей. Участники с более высоким уровнем физической подготовки могут выполнять усложненные варианты упражнений, участники с начальным уровнем — базовые варианты.

2.3 Материально-техническое обеспечение программы

- Площадки для проведения тренировочного процесса, оборудованные мягким покрытием (ковровое покрытие, гимнастические маты);

- гимнастические коврики (по количеству участников);
- балансировочные подушки и полусферы (8–10 штук);
- координационная лестница (2 штуки);
- гимнастические палки (по количеству участников);
- реакционные мячи разной плотности (10 штук);
- мячи для жонглирования (по количеству участников);
- эспандеры (резиновые ленты) по количеству участников;
- роллы для миофасциального расслабления (8–10 штук);
- секундомеры (2–3 штуки);
- интервальный таймер;
- музыкальное сопровождение (звуковая колонка);
- коврики для занятий в партере;
- гимнастические скамьи;
- «шведские» стенки;
- таблицы Шульте (набор по количеству участников);
- бланки корректурных проб;
- бланки теста «десять слов»;
- «Дневники операций» (по количеству участников);
- маркерная доска с комплектом маркеров.

2.4 Механизм оценивания результативности реализации программы

Образовательная программа «Рубежи возможного» освоена на стартовом/базовом уровне, если учащийся:

- ознакомился с теорией и специфическими особенностями нейрофитнеса, принципами работы мозга и нейропластичности;
- овладел терминологией нейрофитнеса;
- научился выполнять базовые упражнения нейрофитнеса;
- научился выполнять базовые силовые упражнения с собственным весом;
- научился выполнять упражнения на растяжку и баланс-тренинг;

- освоил дыхательные техники для саморегуляции;
- освоил основные особенности работы в команде.

Контроль за качеством освоения программы осуществляется в форме:

- анкетирования учащихся;
- анализа рабочей документации тренировочного процесса («Дневники операций»);
- педагогического наблюдения;
- психофизиологического исследования (входная и итоговая диагностика когнитивных и физических показателей);
- участия в командном челлендже с демонстрацией освоенных навыков;
- исследования мотивации к дальнейшим занятиям нейрофитнесом.

2.5 Анализ педагогической деятельности по образовательной программе

- В начале и конце смены проводится мониторинг нормативов для оценивания физической и когнитивной подготовленности детей (таблицы Шульце, тест «десять слов», отжимания, планка, наклон вперед, стойка на одной ноге с закрытыми глазами).

- В течение учебно-тренировочных занятий проводится мониторинг опросов, анкет участников программы «Рубежи возможного».

- Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы является представление командного челленджа на мероприятиях, посвященных закрытию смены, спортивных праздниках, где участники дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рубежи возможного» показывают свое мастерство.

- Для подведения итогов программы анализируется таблица уровня освоения программы (Приложение 1).

По окончании курса учащемуся выдается Сертификат об успешном освоении программы «Рубежи возможного».

Социальный эффект

Участники программы, освоив базовые навыки нейрофитнеса, по приезду домой могут продолжить занятия, тем самым повлияют на свое будущее и своего региона:

1. Развитие нового направления физической активности, возможность стать популяризатором в своем городе, регионе.
2. Возможность самореализации, раскрытие внутренней красоты и внешнего обаяния.
3. Навык работы в команде, взаимодействие и взаимовыручка при совместных действиях.
4. Активизация занятиями спортом и здоровым образом жизни.
5. Формирование навыков саморегуляции и управления вниманием, необходимых для успешной учебной и социальной деятельности.

2.6 Методическое обеспечение программы. Дидактические материалы

При реализации программы используются:

1. Учебно-наглядные и методические материалы и пособия:
 - плакаты с изображением основных базовых упражнений нейрофитнеса;
 - наглядные пособия по выполнению силовых упражнений (приседания, отжимания, планка, выпады);
 - наглядные пособия по выполнению упражнений на растяжку и баланс;
 - схемы дыхательных техник.
2. Видео и слайд-презентации:
 - видеоматериалы с демонстрацией правильной техники выполнения упражнений;
 - презентация «Нейрофитнес: как работает мозг»;
 - выступлений участников программы.
3. Дидактические материалы для участников:
 - «Дневник операций» (бланк для фиксации целей, результатов диагностики, еженедельной рефлексии);
 - памятка «Дыхательные техники»;
 - памятка «Комплекс нейроразминки за пять минут»;
 - памятка «Базовый комплекс силовых упражнений»;

- памятка «Комплекс растяжки для завершения занятия».

4. Диагностические материалы:

- таблицы Шульте;
- бланки корректурных проб;
- бланки теста «десять слов»;
- протоколы для фиксации результатов тестирования.

Возможные риски и проблемы, препятствующие успешной реализации программы:

- *Получение травм.* Способы минимизации: обязательная разминка перед основной нагрузкой, страховка при выполнении балансовых упражнений, контроль техники выполнения педагогом, наличие аптечки первой помощи.

- *Недостаточное количество учебных часов (из-за перенесенных мероприятий и занятий по другому профилю или направлению).* Способы минимизации: гибкое планирование, возможность переноса занятий, использование формата самостоятельной работы.

- *Снижение учебной мотивации по причине недостаточной физической подготовки.* Способы минимизации: дифференциация заданий по сложности, индивидуальный темп выполнения, акцент на личном прогрессе, позитивное подкрепление.

- *Снижение учебной мотивации по причине сложности работы в команде.* Способы минимизации: использование парных форматов с поддержкой, распределение ролей, обсуждение правил взаимодействия, создание безопасной атмосферы.

- *Разный уровень физической подготовки в группе.* Способы минимизации: предложение 2–3 вариантов выполнения упражнения, индивидуальный темп, акцент на личном прогрессе.

- *Особенности адаптации во временном детском коллективе.* Способы минимизации: создание поддерживающей атмосферы, использование парных упражнений для знакомства, исключение ситуаций, травмирующих самооценку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов».
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. — 543 с.
6. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей. — М.: Восхождение, 2007. — 128 с.
7. Медведев М. Нейрофитнес. Прокачай мозг. — СПб.: Питер, 2020. — 192 с.
8. Миньоца Р. Нейрофитнес. Революционный метод тренировки мозга. — М.: Бомбора, 2021. — 288 с.
9. Макгилл С. Анатомия силовых упражнений с собственным весом. — М.: Эксмо, 2021. — 224 с.
10. Фредерик А., Фредерик К. Стретчинг для всех. — М.: Эксмо, 2019. — 320 с.
11. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. — М.: Тривола, 1995. — 352 с.
12. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2017. — 480 с.
13. Сигел Д. Осознанный мозг. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 368 с.
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. — М.: Советский спорт, 2008. — 146 с.

ГЛОССАРИЙ

Акробатика — система физических упражнений, связанных с выполнением вращений, прыжков, сохранением равновесия и опорой на различные части тела. В программе используется на начальном уровне (кувырки, перевороты, стойки).

Баланс (равновесие) — способность сохранять устойчивое положение тела в статике (неподвижно) или в динамике (при движении). Баланс-тренинг является одним из ключевых компонентов программы.

Балансировочная подушка (полусфера) — спортивный снаряд с нестабильной поверхностью, используемый для тренировки равновесия, проприоцепции и укрепления мышц-стабилизаторов.

Внимание — когнитивный процесс, обеспечивающий избирательную концентрацию сознания на определенном объекте или деятельности. В программе тренируются концентрация, устойчивость, переключение и распределение внимания.

Гибкость — физическое качество, характеризующееся способностью выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. Развивается через стретчинг (растяжку).

Глоссарий — словарь терминов и понятий, используемых в рамках программы.

Двойная задача — выполнение двух действий одновременно: физического упражнения и когнитивной задачи (например, приседания с одновременным запоминанием слов). Используется для тренировки распределения внимания и когнитивной выносливости.

Диагностика — система процедур и тестов для оценки исходного уровня и отслеживания динамики физических и когнитивных показателей участника.

Дневник операций» — индивидуальный дневник участника программы, в котором фиксируются личная SMART-цель, результаты диагностики, еженедельная рефлексия и итоговые достижения.

Дыхательные техники — специальные способы дыхания, используемые для регуляции психоэмоционального состояния. В программе используются

диафрагмальное дыхание (расслабление), квадратное дыхание (балансировка) и мобилизующее дыхание (активация).

Индивидуализация — принцип нейрофитнеса, предполагающий учет уникальных особенностей каждого участника (уровень подготовки, цели, темп, ограничения) при построении тренировочного процесса.

Интеграция — объединение различных компонентов (нейрофитнеса, силовой подготовки, растяжки, баланс-тренинга) в единую систему занятий.

Когнитивные функции — психические процессы высшего порядка, обеспечивающие восприятие, переработку, хранение и использование информации. К ним относятся внимание, память, скорость реакции, исполнительный контроль.

Координационная лестница — спортивный инвентарь (лестница из лент), используемый для тренировки ловкости, координации, скорости и ритмичности движений.

Концентрация — способность удерживать внимание на определенном объекте или деятельности в течение длительного времени, не отвлекаясь.

Межполушарное взаимодействие — процесс обмена информацией между левым и правым полушариями головного мозга. Упражнения на его развитие (например, перекрестные движения) улучшают координацию и когнитивные способности.

Метапредметные результаты — универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), формируемые в процессе освоения программы и переносимые на любые другие виды деятельности.

Мнемотехники — специальные приемы и способы запоминания информации (метод локусов, цепочка ассоциаций, акронимы). В программе используются для тренировки памяти.

Мобилизующее дыхание — дыхательная техника с резким выдохом через рот («ХА!»), используемая для быстрой активации организма перед физической нагрузкой.

Нейроактивация — начальный этап занятия, включающий упражнения нейрогимнастики и дыхательные техники для «запуска» мозга и настройки нервной системы.

Нейрогимнастика — комплекс упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия, координации движений и активацию когнитивных функций.

Нейропластичность — свойство мозга изменять свою структуру и функции под влиянием опыта, обучения и целенаправленных тренировок. Является фундаментальной основой нейрофитнеса.

Нейрофитнес — система тренировок, направленных на улучшение когнитивных функций и психоэмоционального состояния через воздействие на нейропластичность мозга, сочетающая двигательную активность с решением когнитивных задач.

Обратная связь — информация о результатах выполнения упражнения (правильно/неправильно, время, точность), получаемая от педагога, от встроенных механизмов упражнения или через самооценку. Критически важна для обучения и коррекции.

Общая физическая подготовка (ОФП) — система упражнений, направленная на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, координации.

Память — когнитивная функция, обеспечивающая запоминание, сохранение и воспроизведение информации. В программе тренируется оперативная и долговременная память через специальные упражнения и мнемотехники.

Перенос навыков — способность применять навыки, сформированные в процессе тренировок, в реальных жизненных ситуациях (учеба, общение, спорт, стрессовые ситуации).

Планирование — регулятивное умение ставить цели, определять шаги для их достижения, распределять ресурсы во времени. Формируется через постановку SMART-целей.

Предметные результаты — конкретные знания и умения в области нейрофитнеса, физической культуры и анатомии движений, которыми овладевает участник программы.

Прогрессивная перегрузка — принцип нейрофитнеса, предполагающий постепенное усложнение тренировочных задач (увеличение скорости, объема, добавление помех) для стимуляции нейропластических изменений.

Проприоцепция — способность ощущать положение собственного тела в пространстве, движение и напряжение мышц. Тренируется через балансовые упражнения.

Распределение внимания — способность одновременно выполнять несколько действий или следить за несколькими объектами. Тренируется через упражнения на двойные задачи.

Растяжка (стретчинг) — система упражнений, направленных на увеличение гибкости, эластичности мышц и подвижности суставов.

Регулярность — принцип нейрофитнеса, требующий систематической практики (занятия 2–4 раза в неделю) для закрепления формируемых нейронных связей.

Релаксация — состояние глубокого расслабления, достигаемое через дыхательные техники и упражнения на растяжку после нагрузки.

Рефлексия — осмысление собственного опыта, анализ успехов и трудностей, формулирование выводов. В программе является обязательным этапом каждого занятия.

Рубеж» — ключевая метафора программы, обозначающая личное достижение, преодоление собственного предела, переход на новый уровень развития.

Самооценка — субъективная оценка участником своих результатов, состояния и прогресса. Фиксируется в «Дневнике операций» по шкале 1–10.

Саморегуляция — способность управлять своим психоэмоциональным состоянием, уровнем активации и поведением. Развивается через дыхательные техники и упражнения на внимание.

Сила — физическое качество, характеризующееся способностью преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Развивается через упражнения с собственным весом тела.

Скорость реакции — способность быстро реагировать на внешний стимул (звуковой, зрительный, тактильный). Тренируется через реакционные мячи и тест «Go/No-Go».

Специфичность — принцип нейрофитнеса, согласно которому тренировка определенной функции (внимания, памяти) улучшает именно эту функцию, а не все когнитивные способности в целом.

Стретчинг — см. Растяжка.

Таблицы Шульте — диагностический и тренировочный материал: таблица 5×5 с числами от 1 до 25, расположенными в случайном порядке. Используется для оценки и тренировки внимания и скорости переработки информации.

Тест «10 слов» — диагностическая методика для оценки слухоречевой памяти: участник запоминает и воспроизводит 10 несвязанных слов.

Техника выполнения — правильная биомеханическая структура движения, обеспечивающая его эффективность и безопасность. Приоритет техники над количеством повторений — ключевое методическое требование программы.

Устойчивость внимания — способность сохранять концентрацию на задании в течение длительного времени, не снижая эффективности.

Физический интеллект — способность эффективно использовать свое тело для решения различных задач (включая когнитивные) и одновременно — использовать когнитивные ресурсы для оптимизации двигательной активности. Центральное понятие программы.

Функциональный тренинг — система упражнений, направленная на развитие силы, выносливости и координации в движениях, приближенных к реальным жизненным

Челлендж — соревновательное или игровое задание, требующее приложения усилий для его выполнения. В программе — итоговый командный челлендж, объединяющий все освоенные навыки.

Эспандер — резиновый спортивный снаряд для выполнения силовых упражнений и растяжки.

Бланк «Дневник операций»

Программа «Рубежи возможного»

Ф.И.О: _____

Возраст: _____ Класс: _____ Дружина/отряд: _____

Дата начала занятий: _____ Дата окончания: _____

Раздел 1. Моя SMART-цель на смену

Инструкция: Сформулируй свою личную цель на время участия в программе. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной (важной для тебя) и ограниченной по времени.

Моя цель:

Что я хочу улучшить (отметь галочкой):

- ☐ Внимание и концентрацию
- ☐ Память
- ☐ Скорость реакции
- ☐ Силу и выносливость
- ☐ Гибкость
- ☐ Баланс и координацию
- ☐ Умение управлять своим состоянием (дыхание, саморегуляция)
- ☐ Навыки работы в команде

Почему это важно для меня:

Раздел 2. Входная диагностика (занятие №1)

Инструкция: Запиши свои результаты в начале программы. Эти цифры — твоя стартовая точка.

Дата заполнения: «___» _____ 20__ г.

Физические показатели

Показатель	Мой результат
Отжимания (количество раз)	
Планка (время удержания)	
Приседания (количество за 30 секунд)	
Наклон вперед сидя (расстояние от стоп, в см)	
«Замок» за спиной (расстояние между пальцами, в см)	
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (время)	

* Если пальцы достают до стоп — 0 см, если не достают — значение со знаком «+», если перекрывают стопы — со знаком «-»

* Если пальцы смыкаются — 0 см, если не смыкаются — значение со знаком «+»

Когнитивные показатели

Показатель	Мой результат
Таблицы Шульте (среднее время на 1 таблицу)	
Тест «10 слов» (количество воспроизведенных слов)	

Самооценка состояния (обведи)

Показатель	Мой результат
Как я оцениваю свою физическую форму?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько легко мне концентрироваться на задании?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Как часто я испытываю стресс или тревогу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Раздел 3. Еженедельная рефлексия

Инструкция: Заполняй этот раздел после каждого занятия (или в конце каждой недели). Будь честен с собой — это твой личный дневник.

Запись №1 (после занятия №1)

Дата: «___» _____ 20__ г.

Что я сегодня/на этой неделе делал(а) лучше всего:

Что было самым сложным:

Какое упражнение понравилось больше всего и почему:

Как изменилось мое состояние после занятия (отметь галочкой):

- ☐ Стало бодрее/энергичнее
- ☐ Стало спокойнее
- ☐ Улучшилась концентрация
- ☐ Почувствовал(а) усталость, но приятную
- ☐ Ничего не изменилось
- ☐ Другое: _____

Моя оценка занятия (обведи): 😊 отлично 😐 нормально ☹️ трудно

Запись №2 (после занятия №4)

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

Что я сегодня/на этой неделе делал(а) лучше всего:

Что было самым сложным:

Какое упражнение понравилось больше всего и почему:

Как изменилось мое состояние после занятия (отметь галочкой):

- ☐ Стало бодрее/энергичнее
- ☐ Стало спокойнее
- ☐ Улучшилась концентрация
- ☐ Почувствовал(а) усталость, но приятную
- ☐ Ничего не изменилось
- ☐ Другое: _____

Моя оценка занятия (обведи): 😊 отлично 😐 нормально ☹️ трудно

Раздел 4. Итоговая диагностика (занятие №6)

Инструкция: Запиши свои результаты в конце программы. Сравни их с входными данными.

Дата заполнения: « ____ » _____ 20__ г.

Физические показатели

Показатель	Мой результат
Отжимания (количество раз)	
Планка (время удержания)	
Приседания (количество за 30 секунд)	
Наклон вперед сидя (расстояние от стоп, в см)	
«Замок» за спиной (расстояние между пальцами, в см)	
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (время)	

* Если пальцы достают до стоп — 0 см, если не достают — значение со знаком «+», если перекрывают стопы — со знаком «-»

* Если пальцы смыкаются — 0 см, если не смыкаются — значение со знаком «+»

Когнитивные показатели

Показатель	Мой результат
Таблицы Шульте (среднее время на 1 таблицу)	
Тест «10 слов» (количество воспроизведенных слов)	

Самооценка состояния (обведи)

Показатель	Мой результат
Как я оцениваю свою физическую форму?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько легко мне концентрироваться на задании?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Как часто я испытываю стресс или тревогу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Раздел 5. Мои открытия

Инструкция: Заполни этот раздел в конце программы. Подумай и честно ответь на вопросы.

Достиг(ла) ли я свою SMART-цель?

- ☐ Да, полностью
- ☐ Частично
- ☐ Нет

Почему? Что помогло? Что помешало?

Что нового я узнал(а) о себе?

Какие упражнения/техники я буду продолжать делать после смены?

Как полученные навыки помогут мне в учебе, общении, спорте, жизни?

Что было самым ценным в программе для меня?

Мои пожелания педагогу и программе:

Раздел 6. Оценка педагога

Инструкция: Заполняется педагогом по итогам программы.

Критерий	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Освоение теоретического материала			
Освоение базовых упражнений нейрофитнеса			
Освоение силовых упражнений			
Освоение растяжки и баланс-тренинга			
Участие в командных заданиях			
Динамика физических показателей (от исходного уровня)			
Динамика когнитивных показателей (от исходного уровня)			

Самостоятельность и активность на занятиях			
---	--	--	--

Комментарий педагога:

Итоговое заключение

Программа «Рубежи возможного» освоена (отметь галочкой):

- ☐ на отлично
- ☐ на хорошо
- ☐ на удовлетворительно

Дата выдачи сертификата: « ____ » _____ 20__ г.

Правила выполнения тренировок по таблицам Шульте.

1. Расположите перед собой таблицу на расстоянии 30-33 см.

2. Перед началом работы с таблицей закрепите взгляд в ее центре с одновременным обхватом взора всей таблицы целиком. Например, если у вас в центре находится цифра 3, то вы должны также видеть цифры 13, 22, 7 и 10. Сам процесс нахождения цифр не имеет никакого значения; главное при работе с Шульте – при взгляде в центр таблицы видеть одновременно с центральной цифрой крайние верхние цифры и нижние цифры.

3. Начните последовательный поиск всех цифр от 1 до 25, не пропуская ни одной цифры. Ваш взгляд должен быть зафиксирован в центре таблицы. Горизонтальные движения глаз запрещены! Вертикальные движения глаз допустимы, но только по центральному столбику таблицы.

Не ищите цифру, двигаясь взглядом от ячейки к ячейке! Постарайтесь удерживать взгляд на центральном столбике таблицы и совершать поиск боковым периферическим зрением.

4. Проговаривать каждую найденную цифру не нужно: следует просто её зафиксировать в сознании.

Памятка «Дыхательные техники»

Техника	Когда применять	Как выполнять
Квадратное дыхание	Для успокоения, перед важным событием	Вдох (4 с) — задержка (4 с) — выдох (4 с) — задержка (4 с). Повторить 5-10 раз
Мобилизующее дыхание	Для активации, перед нагрузкой	Энергичный вдох через нос, резкий выдох через рот «ХА!». Повторить 5-7 раз
Диафрагмальное дыхание	Для расслабления, после стресса	Положить руку на живот. Вдох — живот надувается, выдох — втягивается. Медленно, спокойно

Комплекс «Нейроразминка за 5 минут»

	Упражнение	Описание	Количество
1ю	Перекрестные шаги	Локоть правой руки касается левого колена, затем наоборот	10 раз
2.	Ухо-нос	Левой рукой взяться за правое ухо, правой — за нос, хлопок, поменять	10 раз
3.	Колечки	Соединять большой палец поочередно с каждым пальцем	2 цикла
4.	Ленивые восьмерки	Рисовать в воздухе горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) вытянутой рукой, следить глазами	5 раз каждой рукой
5	Дыхание квадратом	4 с — вдох, 4 с — задержка, 4 с — выдох, 4 с — задержка	3 цикла