

Муниципальное казенное учреждение управление образования администрации
Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»



Утверждена
директор МБОУ ДО ДДТ
Е.О. Николаева
Приказ МБОУ ДО ДДТ
от 30.08.2019 № 90

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес»**

Возраст учащихся: 16 – 50 лет;
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Дракунова Анна Александровна,
педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДДТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1. Образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
2. Наследственность (20 %);
3. Внешняя среда (20 %);
4. Качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течение всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

1. Сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья который он обрел в течении жизни;
2. Воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес - это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес - ухоженности внешности.

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения определенным элементам:

Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Отличительные особенности программы:

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Данная образовательная программа предполагает обучение населения от **16 до 50 лет** и рассчитана на один года обучения. Наполняемость групп от 8-12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа секции «Фитнес» рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю – 68 часов.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики.

Ожидаемые результаты

К концу прохождения программы, занимающиеся должны иметь представление:

1. Об основных терминах, связанных с фитнесом;
2. О значении фитнеса для их здоровья;

знать:

1. Правила проведения разминки;
2. Определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий.

уметь:

1. Самостоятельно проводить занятия
2. Владеть спортивным инвентарем.

Содержание программы:

Программа содержит 5 основных разделов:

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности). Правила техники безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания занимающегося. Питьевой режим. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1 Упражнения в ходьбе и беге

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

3.3 Упражнения для ног

3.4 Упражнения для туловища

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.1 Формирование навыка правильной осанки

4.2 Укрепление мышечного корсета

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

4.4 Упражнения на равновесие

4.5 Упражнения на гибкость

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Основные виды занятий:

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА.

-оздоровительная

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и др. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается

на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока. Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

ПИЛАТЕС

Система упражнений, направленная на глубокую проработку всех мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Исправляет осанку, улучшает эластичность связок, подвижность суставов, значительно укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, развивает стройность, координацию и пластичность. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пилатес не только укрепит ваши мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод пилатеса обучит Вас специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Занятие, направленное на проработку, как отдельных групп мышц, так и глубоких (постуральных) мышц, благодаря которым Ваше тело осуществляет правильную статичную и динамичную работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека. Основной принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Занятие проходит под спокойное музыкальное сопровождение на низком пульсе с оборудованием или без него, бег и прыжки исключены.

Основной вид занятий – практический.

Педагогические приемы:

организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);

стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);

сотрудничество (партнерские отношения);

свобода выбора.

Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Описание материально технического обеспечения.

Технические средства:

Степдоски

Гимнастические палки

Гимнастические скакалки

Коврики гимнастические

Гантели 1,5 кг, 2 кг, 2,5 кг.

Звуковые пособия

Музыкальный центр