Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа
«Ямбург»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Учреждения Протокол № 1
от 19.08.2021г.

«Утверждено»
приказ директора
№ 49-ОД от 20.08.2021 г

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная физкультура для взрослых»

возраст обучающихся – 18 – 70 лет
срок реализации программы – 1 год

Автор:
Жмуркова Ольга Борисовна – тренер-преподаватель

Кингисепп
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка
I Учебный план
Содержание учебно-тренировочной работы
II Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы
Перечень информационного обеспечения
Приложение 1

Пояснительная записка

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

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 течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течении жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Цель программы - содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Программа по оздоровительной физкультуре основана на обще дидактических 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 здоровье сберегающими 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 здоровье сберегающих 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 здоровье сберегающих 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 у 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 приобщить занимающихся к здоровому образу жизни и укрепить их физически. Развитие природных задатков является созданием условий для их деятельности на основании освоения программы. 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.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 18 до 70 лет и рассчитана на один года обучения. Наполняемость групп от 6 до 12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные форматы тренировок (уроков). Период освоения программы составляет 1 год. Продолжительность одного занятия – 45-60 минут.

Формы (виды) занятий их разновидности, направленности, значение:

Body Tone – тренировка низкой интенсивности на проработку основных мышечных групп с использованием собственного веса тела. Класс рекомендован для начинающих.

Body Sculpt – универсальная тренировка, направленная на проработку всех мышечных групп с использованием различного оборудования. Класс рекомендован для всех.

ABL – силовая тренировка средней интенсивности, цель которой проработка мышц ног и пресса с использованием различного оборудования. Класс рекомендован для всех.

Body Pump – аэробная силовая тренировка, направленная на улучшение тонуса мышц всего тела. Упражнения выполняются с различными отягощениями. Цель тренировки – сжигание жира и работа на рельеф. Класс рекомендован для всех.

Tabata – высокоинтенсивная интервальная тренировка, цель которой выполнение максимального количества движений за определенный отрезок времени по протоколу японского профессора Изуми Табата. Отлично повышает выносливость. Рекомендовано для среднего и высокого уровня подготовленности.

Hot Iron – силовая тренировка, выполняемая с использованием мини-штанг. Тренировка развивает силовую выносливость и помогает сжечь большое количество калорий. Ориентирована на людей всех возрастов и разного уровня подготовки. Класс рекомендован для всех.

Interval Training – тренировка, построенная на чередовании интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Данный способ помогает поддерживать необходимую частоту сердечного ритма, при которой идет активное сжиросжигание. Класс рекомендован для всех.

Up body+ABS – тренировка средней интенсивности на развитие мышц верхнего плечевого пояса, пресса и спины. Класс рекомендован для всех.

Functional training – силовая тренировка, развивающая одновременно выносливость, силу, ловкость и координацию движений. Используются многосуставные упражнения, направленные на улучшение физического состояния мышц-стабилизаторов. Класс рекомендован для среднего и высокого уровня подготовленности.

Crunch+Stretch – тренировка на проработку мышц пресса в комбинации с упражнениями на расслабление и восстановление. Класс рекомендован для всех.

Step – выполнение базовых движений классической аэробики, их вариаций с постепенным переходом от простых движений к более сложным с использованием step-платформ. Класс рекомендован для всех.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются упражнения на укрепление мышечного корсета, координацию, дыхание. Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

Ожидаемые результаты

К концу освоения программы, занимающиеся должны *иметь представление*:

- об основных терминах, используемых в форматах тренировок-уроков;
- о значении оздоровительной физкультуры для их здоровья;

знать:

- правила техники безопасности во время занятий фитнесом;
- значение личной гигиены и закаливания;
- самоконтроль при физической нагрузке;
- технику выполнения упражнений.
- самостоятельно заниматься оздоровительной физкультурой в домашних условиях.

I. Учебный план

Соотношение объемов
тренировочного процесса по видам подготовки

Программа	Месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
	38 недель									
Объем по видам подготовки (в часах)										
Теоретическая подготовка										
Пилатес	2	1	1	2	1	1	2	2	2	**14**
Йога	2	2	2	2	2	1	2	2	1	**16**
Фитнес	3	3	3	3	2	3	3	3	3	**26**
Стретчинг	1	2	1	1	1	2	2	1	1	**12**
Итого	**8**	**8**	**7**	**8**	**6**	**7**	**9**	**8**	**7**	**68**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	2
Количество часов в год	68
Общее количество тренировок в год	68

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Весь период	18	5	4	Выполнение нормативов по ОФП, участие в открытом уроке

Содержание учебно-тренировочной работы

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема
1	Правила техники безопасности в спортивном зале, при использовании спортивного инвентаря, требования к спортивной форме, вводный инструктаж.
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное.
3	Влияние питания на общее состояние здоровья.
4	Значение гигиенических мероприятий при занятиях физической культурой.
5	Здоровый образ жизни и мысли.
6	Кардиотренировка - ее форматы, значение.

Фитнес

Фитнес – общее понятие, вид физических нагрузок, направленных на поддержание общей физической формы.

Все виды тренировок в фитнесе нацелены на конкретные задачи (растяжку, наращивание мышечной массы, сброс веса или укрепление ССС), включают разные типы нагрузок (силовые, аэробные, комбинированные) и задействуют в работу определенные системы организма.

Стретчинг – виды:

– статический. При выполнении упражнения на пике вытяжения производится задержка в позе на 0,5-3 мин.

– динамический. Комплекс состоит из пружинящих движений и связок упражнений различной скорости, при выполнении которых акцентируют внимание на моментах максимального вытяжения.

– пассивный. Тренировки предполагают не самостоятельную работу, а с помощью давления партнера.

– изолированный. Выполняют упражнения на растяжку только конкретной мышцы.

– изометрический. В таком стретчинг чередуют расслабление и растягивание.

Стретчинг - упражнения применяют не только как самостоятельный вид фитнеса, но и как часть других программ тренировок.

№ п/п	Тема
1.	Тренировка на проработку основных мышечных групп с использованием собственного веса тела
2.	Тренировка на проработку мышц ног и пресса с использованием различного оборудования (амортизатор).
3.	Тренировка на развитие мышц верхнего плечевого пояса, пресса и спины
4.	Тренировка, направленная на проработку всех мышечных групп с использованием различного оборудования (гантели, бодибары)
5.	Интервальная тренировка.
6.	Аэробная силовая тренировка.
7.	Силовая тренировка на улучшение физического состояния мышц-стабилизаторов
8.	Тренировка на проработку мышц пресса в комбинации с упражнениями на расслабление и восстановление.
9.	Тренировка классической аэробики с использованием step-платформ.
10.	Тренировка на растяжку различных мышц.

Основы пилатеса

№ п/п	Тема
1.	Значение принципа методики пилатеса для организма.
2.	Влияние дыхания на организм при занятиях пилатесом.
3.	Контроль над выполнением всех упражнений и движений.
4.	Концентрация. (Каждое движение контролируется мыслительно, все внимание направлено на работу тела).
5.	Дыхание. При занятиях пилатесом дыхание играет важную роль. Дыхание способствует балансу тела, повышает контроль над движениями тела. По этой причине тренируется дыхание диафрагмы.
6.	Центрирование. Укрепление центра тела, так называемого "каркаса прочности", который простирается от грудной клетки до таза. Профилактика риска возможного развития болезней позвоночника.
7.	Плавность, последовательность. Одно упражнение переходит последовательно в другое. В упражнениях отсутствуют резкие движения, нет внезапных, изолируемых движений, долгих перерывов.
8.	Регулярность. Для того, чтобы добиться необходимого эффекта, нужно регулярно делать упражнения пилатес, желательно не менее трех раз в неделю.

Основы йоги

№	Тема

п/п	
	Йога - это философия здорового образа жизни.
1.	Значение и влияние занятиями йоги для организма, здоровья, эмоционального состояния.
2.	Дыхание как основа продолжения жизнедеятельности.
3.	Механизм влияния элементов йоги на организм человека за счет специфических деформаций формы тела.

№ п/п	Тема
1.	Правила техники безопасности при занятиях йогой. Правила противопожарной безопасности.
2.	Поза горы
3.	Поза стула
4.	Поза связанного угла
5.	Поза «Собака мордой вниз»
6.	Поза воина
7.	Поза треугольника
8.	Поза дерева
9.	Поза моста
10.	Поза трупа

II. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Формы организации деятельности:

- индивидуально-групповая;
- групповая (или в парах);

Основной вид занятий – практический.

Методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный;
- частично поисковый или эвристический;
- исследовательский.

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.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Бодибары (2кг, 3кг, 5кг.)	12
2.	Гантели 1кг.	12 пар
3.	Гантели 2 кг.	12 пар
4.	Амортизаторы	12
5.	Коврики гимнастические	12
6.	Степ-платформы	12
7.	USB-флеш-накопитель	1
8.	Магнитофон	1

Список литературы:

Солодков А.С., Сологуб Е.С., Физиология человека: общая, спортивная, возрастная – изд. исправленное и дополн. учебник.

Матвеев Л.П., «Теория и методика физического воспитания», Москва, ФиС, 1991г.

Денис Семенихин, «Фитнес. Гид по жизни»

Михаил Ингерлейб, «Анатомия физических упражнений».

Инесса Шипилина, Игорь Всамохин, «Фитнес-спорт: учебник для студентов».

Каминофф Л., «Анатомия йоги»

Коултер Д., «Анатомия хатха-йоги. Руководство