

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

 6. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

 7. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная.

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 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.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**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 искусств, 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. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.
Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения определенным элементам:

1. *Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. *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.
3. *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.
4. *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
5. *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.
6. *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
8. *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.
9. *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.
10. *Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
11. *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.
12. *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.

**Возраст обучающихся и сроки реализации программы**

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 20до50 лет и рассчитана на один год обучения. Наполняемость групп от 12 -15 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа секции «Фитнес*»* рассчитана на 1 год обучения по 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) .

**Формы и режим занятий**

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. Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

* Организация развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные.
* Создание ситуаций переживания успеха.

**Ожидаемые результаты**

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление:

* об основных терминах, связанных с фитнесом;
* о значении фитнеса для их здоровья;

знать:

* правила проведения разминки
* определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий

уметь:

1. самостоятельно проводить занятия
2. владеть спортивным инвентарем: фитбол мячами, гантелями, гимнастической палкой, степ-платформой.

**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.

Основные направления оздоровительной аэробики:

· Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

· Степ - аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

· Аква (водная) - аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

· Слайд - аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

· Памп - аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

· Тай - Бо - аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

· Ки - Бо - аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

· Бокс - аэробика и каратэ - аэробика. Направлена на то, чтобы ваша фигура стала совершенной и была такой постоянно..

· А - Бокс - аэробика. Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

· Кик - аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

· Тай - Кик - аэробика. Рекомендуется для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

· Спиннинг или сайкл рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

· Резист - Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

· Треккинг - аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно -

**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.

**ЙОГА**

Уроки йоги, адаптированные для проведения в фитнес центрах, позволяют научить тело и его части работать правильно, так, как это задумано природой. Эффект от занятий йогой заключается в возможности избавиться от проблем со здоровьем и в возможности развития личности и духовного роста. Занятия йогой помогут избавиться от сутулости, раскроют грудную клетку, избавят от лордоза. улучшают психо-физическое состояние, способствуют оздоровлению позвоночника, нормализуют работу пищеварительного тракта. Занимаясь йогой Вы начнете лучше себя чувствовать, тело станет красивым и здоровым, Вы обретете спокойствие и душевное равновесие.

**ТАБАТА**

система tabata — это своеобразный фитнес-интенсив. Недолгая, но очень интенсивная тренировка. Один цикл tabata занимает 4 минуты. За это время вы успеваете сделать 8 упражнений (по 20 секунд на каждое) с короткими передышками по 10 секунд.

**Формы организации деятельности:**

* индивидуальная;
* 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**.

Технические средства

 1.Фитобол (мячи)

 2.Степ-платформа

 3.Гимнастические палки

 4.Гимнастические скакалки

 5.Набивные мячи

 6.Коврики гимнастические

 7.Утяжелители для рук и ног

 8.Гантели 1,5 кг, 2 кг,2,5 кг.

10. Оборудование зала зеркала

11.Музыкальный центр

12.Диски по фитнесу

13.Диски музыкального сопровождения

**Используемая литература.**

Автор программы: 1. Мошкина Светлана Сергеевна инструктор-методист ФСО г.п.Федоровский

2.Надежда Буйнова Фитнес: «Мы выбираем успех». Практическое руководство для тех, кто хочет стать красивым, здоровым и преуспевающим человеком. Санкт-Петербург «Невский проспект» 2002г

3.Ритмы атлетизма «Грация и сила». (атлетическая гимнастика для женщин). Москва «Советский спорт».1989г.

4.Лана Полей «Лучше чем йога. Гимнастика на каждый день.» Москва. Мир и образование. ОНИКС 2012г.

5.Йога в кармане (краткое руководство по самостоятельной практике) Москва 2007г.

6.А.Т.Рубцов « Группа Здоровья» Москва «Физкультура и спорт» 1984г.

