

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Покровское специальное учебно — воспитательное учреждение
для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением
закрытого типа»
(Покровское СУВУ)

Принято
на педагогическом совете
Покровского СУВУ
«29» августа 2016 года

«Утверждаю»
Директор Покровского СУВУ
_____ Т.Д.Артемова
«29» августа 2016года

Дополнительная общеобразовательная программа
ФИТНЕС секции

(возраст обучающихся 11 — 18 лет)

Руководитель: педагог дополнительного
образования
Здоровец Анастасия
Валерьевна

г. Покров
2016 год

Пояснительная записка

Фитнес — это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес — это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа разработана для групповых занятий с воспитанницами. Основная цель групповых занятий — положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

В программе отражены главные принципы оздоровительно-развивающей тренировки:

1. принцип доступности — применяемая фитнес-программа доступна как в координационном плане, так и в функциональном, отвечает духовным и интеллектуальным запросам занимающихся;

2. принцип «не навреди» - к занятиям по данной программе допускаются воспитанницы, не имеющие медицинских противопоказаний к кардио- и силовым видам спорта;

3. программно-целевой принцип — созданы объективно необходимые условия для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки;

4. принцип половозрастных различий — при составлении программы учтены анатомо-физиологические и психологические особенности девочек-подростков;

5. принцип индивидуализации — на групповых занятиях учитываются не только индивидуальные физиологические, но и психологические особенности каждой воспитанницы;

6. принцип красоты и эстетической целесообразности — одним из критериев отбора средств при создании фитнес-программы и составлении комбинаций является эстетика движений.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление воспитанниц, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в кружке «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;

- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологическое - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях в кружке «Фитнес» решаются три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанниц к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Возраст воспитанниц, участвующих в реализации программы — 11-18 лет.

Срок реализации — 1 год.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 144 часа в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия — 1 час.

Ожидаемый результат:

Программа предусматривает формирование у воспитанниц знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Воспитанницы должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Воспитанницы должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

– для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

– для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Оборудование занятий

Занятия проводятся в спортзале общеобразовательной школы.

Используется оборудование:

1. Гантели виниловые, весом от 1 кг до 2 кг

2. Коврики гимнастические для выполнения упражнений на полу

3. Скамьи

4. Наклонные скамьи для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса

5. Магнитофон для проигрывания CD-дисков

6. Маты для выполнения упражнений на полу

7. Скакалки

Тематический план занятий

Тема 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Тема 2. Основные виды кардиоупражнений

Теоретический материал о видах кардиотренировок. Польза кардиоупражнений для подростков.

Тема 3. Основные виды силовых упражнений

Тема 4. Интервальная тренировка

Особенность построения интервальной тренировки. Польза и эффективность такого вида тренировок.

Тема 5. Стретчинг и расслабление

План занятий

На занятиях используется интервальный тип тренировки. Интервальная тренировка включает в себя:

Разминка: разогрев мышц всего тела. Разминка проходит по принципу «сверху вниз», начиная с шейного отдела и заканчивая стопами ног.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Стретчинг и расслабление.

Допускаются различные варианты сочетания силовых и кардиоупражнений.

1й день — разминка; силовые упражнения для ног и пояса нижних конечностей; упражнения на пресс; кардионагрузка; стретчинг и расслабление.

2й день — разминка; упражнения для рук и верхнего плечевого пояса; кардионагрузка; стретчинг.

3й день — разминка, круговая тренировка, стретчинг.

4й день — разминка, круговая тренировка, стретчинг.