



ПРИНЯТО

Методический совет
ГБОУ ЦДОД «Дистантное обучение»

Протокол №35 от «29» августа
2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЦДОД
«Дистантное обучение»
И.В. Яценко
«29» августа 2018г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Фит нес для взрослых»

ознакомительный уровень

ДЛЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

Составитель:

Хромова Людмила Николаевна,
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-
спортивная

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся:
взрослые, 18 лет и старше

Москва, 2018

Аннотация к программе

Программа «Фитнес для взрослых» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 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. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Программа «Фитнес для взрослых» 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 здоровьесберегающими мероприятиями приучают 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 здоровьесберегающих 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.

От личит ельные особенност и 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 18 лет и старше и рассчитана на один год обучения. Наполняемость групп от 8 до 12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа «Фитнес для взрослых» рассчитана на 1 год обучения, 2 раза в неделю по 1,5 часа, 108 часов в год.

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, бодибарами, гимнастической палкой, степ-доской.