

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,
протокол от 27.08.2019 № 1

Утверждено
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 27.08.2019 № 264
Директор В.Г. Селецкий



Общеразвивающая программа
дополнительного образования
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Разработчик: руководитель физического воспитания
Мищенко В.А.

Славянский район, пос. Совхозный
2019 год

Пояснительная записка

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, это наиболее рациональный способ подготовить себя к освоению будущей профессии, к учебе в школе, к занятиям любимым делом.

В настоящее время фитнес развивается динамичными темпами. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Детский фитнес – это синтез элементов физических упражнений, хореографии, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение.

Однако за последнее десятилетие количество детей с проблемами в состоянии здоровья резко увеличилось, так как оно зависит, прежде всего, от образа жизни и двигательной активности ребенка. Гиподинамия ведет к нарушению структуры опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития детей, адаптирована для реализации в условиях дополнительного образования в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних. Обучение по общеразвивающей программе «В здоровом теле, здоровый дух» способствует решению проблем адаптации и реабилитации воспитанников, позволяет сохранять и укреплять их здоровье, совершенствовать физическую форму.

Новизна программы «В здоровом теле - здоровый дух» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и создает условия для развития мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей.

Особенности данной программы

Отличительные особенности программы «В здоровом теле - здоровый дух»:

- занятия базируются на многообразии упражнений дыхательной гимнастики (бодифлекс), развития гибкости (стретчинга), комплекса статических упражнений (каллонетики), ритмических видов гимнастики: (классическая аэробика, степ аэробика), предусматривают выполнение интервальных силовых тренировок высокой интенсивности (кроссфит).
- программа строго учитывает возрастные особенности воспитанников;

- содержание программы доступно для обучающихся;
- в программу не включены травмоопасные упражнения и максимальные физические нагрузки;
- проводится постоянный мониторинг состояния здоровья детей;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса и питания;
- программа предполагает приобретение воспитанниками опыта индивидуальной и коллективной работы.

Занятия по программе проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений. Она задаёт ритм и темп выполняемых упражнений. Музыка используется как фактор обучения, так движения легче запоминаются.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие на занятиях по программе «В здоровом теле - здоровый дух» формируется при соблюдении ряда дидактических принципов.

Принципы построения программы.

1. Принцип **гуманистической направленности** в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Принцип **индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий, при которых осуществляется учет индивидуальных и половозрастных особенностей ребенка, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья воспитанников.
3. Принцип **культуросообразности** – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
4. Принцип **последовательности** в обучении и в воспитании определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
5. Принцип **доступности** предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
6. Принцип **чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип **наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Цель программы: оптимизация физического развития у детей, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и трудовой деятельности.

Задачи:

- обучение дыхательной гимнастике, развитию гибкости, обучение комплексу статических упражнений, изучение ритмических видов гимнастики, выполнение интервальных силовых тренировок высокой интенсивности;
- формирование у детей правильного отношения к занятиям спортом, к здоровому образу жизни;
- формирование необходимых знаний в области фитнеса;
- развитие правильной осанки, гибкости, пластичности тела, физической силы, выносливости, координации;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- развитие положительного эмоционального отклика на занятия;
- формирование позитивной оценки собственного физического «я»;
- развитие таких личностных качеств, как взаимовыручка, ответственность, сила духа, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание нравственных и волевых качеств (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручка).

Методика и технология реализации:

для повышения эффективности занятий формируются группы, дифференциация в которых соответствует полу и возрасту контингента воспитанников. Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Целевая группа: несовершеннолетние в возрасте от 12 до 17 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних.

В группы принимаются несовершеннолетние, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор участников осуществляется по желанию, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

Группы формируются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп.

Количественный состав групп: 8-10 человек.

Формы и методы обучения.

Занятия фитнес-аэробикой разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в фитнес-аэробике.

Основными формами обучения являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия (в

форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей); групповые и индивидуальные практические занятия.

Место занятий: тренажёрный и хореографический зал.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по одному занятию в день. Продолжительность занятия 45 минут.

Срок реализации программы – 3 месяца.

Условия реализации программы.

Состав исполнителей: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями в оздоровительном фитнесе.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи с уроками фитнеса и соревнований с участием ведущих специалистов, методические разработки в области оздоровительного фитнеса.

Материально техническое обеспечение:

спортивный зал, тренажёрный зал с необходимым оборудованием (коврики, штанги, гантели, скакалки, набивные мячи, эспандеры), звуковоспроизводящее и мультимедийное оборудование.

Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

1. Безопасность при занятиях фитнесом.

Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Способы подачи команд, терминология движений.

2. Основы здорового образа жизни.

Понятие «здоровый образ жизни». Понятие о режиме; его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена занятий физической культурой. Влияние алкоголя, никотина, наркотических средств на организм человека.

3. История возникновения и развития фитнеса.

Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв. Первые системы аэробики и их эволюция. История возникновения фитнеса в современном понимании.

Раздел II. Практическое изучение современных направлений в фитнесе.

1. Контроль текущего физического состояния.

Контрольные занятия в оперативной, текущей информации о степени усвоения учебного материала.

Контроль первичной подготовки – экспресс-оценка состояния функций организма при выполнении физического упражнения или сразу после его завершения, а также регистрация параметров техники двигательных действий. Он позволяет определить тренировочный эффект упражнений, что важно при личностной ориентированности тренировки. Функции оперативного контроля связаны с диагностикой эффективности тренировки, определением лимитирующих факторов и внесением соответствующих корректив в программу занятий.

2. Дыхательная гимнастика (Бодифлекс), изучение комплекса упражнений.

2.1 Техника дыхания 1-3 этапа диафрагмального дыхания.

1 этап диафрагмального дыхания. Выдох делается ртом, при этом из легких переработанный воздух нужно как будто выдавливать. Губы должны быть округленные и чуть вытянутые. Выдох должен быть медленным, без рывков. Когда всё до последней капли вышло из легких, губы смыкают.

2 этап диафрагмального дыхания. Нужно делать быстрый вдох носом. Он должен быть резким, представляем очень мощным пылесос, который неожиданно включили. Легкие должны максимально заполниться свежим воздухом. Когда делаем вдох правильно, будет шум. Если же шума нет при вдохе, значит, неправильное выполнение техники. Губы при вдохе должны быть сомкнуты, воздух через них не выходит. Голову при этом приподнимаем. Держим воздух в легких.

3 этап диафрагмального дыхания. Третий этап заключается в резком выдохе из диафрагмы при помощи рта. Нужно вытолкнуть абсолютно каждый миллилитр воздуха. На выдохе абдоминальные мышцы должны быть в напряжении. Начинаем с того, что широко открываем рот, а потом резко сжимаем мышцы диафрагмы и живота. Получаем свистящий звук «пы-ых» или «па-ах». Концентрируемся на диафрагме. Выдох должен быть быстрым.

2.2 Изучение комплекса упражнений для верхней части тела.

Алмаз. Исходная поза: ноги расставлены, колени присогнуты, упор руками выше колен. Делаем дыхательное упражнение, а на задержке втягиваем живот. Далее выпрямляемся и ставим ноги на ширине своих плеч, руки сомкнуть перед собой в круг. Локти должны быть высоко, чтобы обеспечить только прикосновение пальцев. Спина может быть чуть округлена. Далее напрягаем руки, упираемся пальцами друг в друга и давим ими максимально сильно. Движения руками отсутствуют. От запястья к груди распространяется напряжение. Так стоим 10 секунд, после чего следует выдох, расслабление мышц рук и возврат в первоначальную позицию. Повторение упражнения Алмаз 8-10 раз.

Лев. Это упражнение помогает подтянуть кожу шеи и лица. Основное исходное положение в бодифлексе. На задержке дыхания принимаем основную позу, живот втянуть к ребрам. Губы собираем в небольшой кружок, а глаза максимально распахиваем, устремляя взгляд к потолку. Так подтягиваются мышцы, находящиеся под глазами. Вместе с этим губы (которые так и пребывают в «кружке») опускаем вниз, а язык максимально высовываем. При этом напряжение в губах сохраняется. Держим такую позицию, считая в уме до 8-10. Упражнение нужно повторить 10 раз. Важная деталь: рот не должен быть открыт очень широко.

Уродливая гримаса. Данное упражнение действует на подбородок и шею. Сначала пробуем делать его без техники дыхания. Постепенно усложняем задачу. Стоим ровно, голову держим без наклонов. Нижние зубы выводим вперед, формируя как бы неправильный прикус. Губы выпячиваем вперед. Шею нужно тянуть и губы выпячивать, пока не почувствуете, что достигли максимума. После этого в медленном темпе поднимаем голову вверх и смотрим на потолок, при этом в шее и подбородке будет очень сильное напряжение. Повторять упражнение нужно 8-10 раз.

2.3 Техника дыхания 4-5 этап диафрагмального дыхания.

4 этап диафрагмального дыхания. На четвертом этапе нужно задержать дыхание. Это самый сложный момент. Губы сомкнуты плотно. Считаем, что у нас нет ни рта, ни носа. Голова должна быть чуть склонена к груди. Внимание переключаем на живот. Медленно мысленно считаем и медленно подтягиваем живот, чтобы он втянулся к позвоночнику. Живот должен быть вогнутым, всё делаем на 8 счетов (каждый счет это 3 секунды). На этом четвертом этапе выполняются все упражнения.

5 этап диафрагмального дыхания. Пятый этап вдох носом. Он производится после задержки дыхания. Расслабьте мышцы, и воздух сам зайдет к вам в легкие. Будет звук по типу «вс-ш-ш».

2.4 Изучение комплекса упражнений для бедер и ягодиц.

Лодочка. Упражнение известно также как «шлюпка». Оно помогает сделать бедра красивыми. Садимся на пол, ноги раздвигаем каждую в свою сторону. Далее тянем носки к себе и в стороны, чтобы мышцы бедра тянулись еще больше. Следим, чтобы пятки были прижаты к полу. Руки ставим за спину, упираясь в пол ладонями. В таком положении нужно пройти все 5 этапов дыхания. После этого голову наклоняем вперед, втягиваем живот и производим задержку дыхания. Руки далее кладем перед собой так, чтобы ладони направлены вниз. Спина чуть наклонена. После этого пальцы рук в медленном темпе двигаем вперед, чтобы наклониться максимально к полу. Чувствуем натяжение внутренней поверхности бедер.

Когда находимся в самом низу, считаем до 10, сохраняя позицию. Далее выдыхаем, выпрямляемся и располагаем руки за спиной. Упражнение «лодочка» нужно повторить 5-8 раз в той технике, которая описана, без изменений.

3. Ритмический вид гимнастики: (классическая аэробика, степ аэробика).

3.1 Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия;
- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;
- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;
- совершенствование защитных сил организма.

3.2 Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Комплексы из базовых шагов.

- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;
- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;
- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.

3.3 Выскоординационные аэробные связки.

- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;
- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;
- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;
- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.

3.4 Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;
- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах;
- совершенствование координации движений и чувства равновесия;
- умение сочетать движения с музыкой и словом;
- упражнение в танцевальных движениях;
- развитие внимания, памяти.

3.5 Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой;
- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;
- совершенствование координации движений и чувства равновесия;
- умение сочетать движения с музыкой и словом.
- упражнение в танцевальных движениях;
- развитие внимания, памяти.

3.6 Выскоординационные аэробные связки.

- совершенствование координации движений и чувства равновесия;
- умение сочетать движения с музыкой и словом.
- упражнять в танцевальных движениях;
- развивать внимание, память.

4. Изучение и выполнение интервальных силовых тренировок высокой интенсивности (Кроссфит).

4.1 Изучение упражнений (бёрпи, киппинг, подъем ног в висе на перекладине.)

Берпи – многосуставное упражнение, которое вовлекает в работу сразу несколько мышечных групп. Наиболее нагружены-

ми мышцами являются ноги (бицепс бедра, ягодичные и икры), также нагрузка ложится на грудные, трицепс и плечи. Практически нет таких мышц, которые бы не затрагивало бёрпи.

Киппинг – это один из видов подтягиваний, при выполнении которого нагрузка на руки уменьшается благодаря импульсу, который формируется за счет раскачивания туловища.

Подъем ног в висе на перекладине – одно из самых эффективных упражнений на пресс, благодаря тому, что при его выполнении корпус находится в растянутой позиции, поэтому наши мышцы получают колоссальную нагрузку еще и в негативной фазе движения (при опускании ног).

4.2 Изучение упражнений (гиперэкстензия, прыжки на тумбу).

Гиперэкстензии - упражнение для развития выпрямителей спины, а также ягодичных мышц и сгибателей бедра. Упражнение имеет низкий риск травмы позвоночника, не перегружает суставы, поддерживает тонус мышц, укрепляет сухожильный корсет позвоночника, поэтому рекомендуется для выполнения начинающим и людям со слабой спиной. Гиперэкстензии снижают риск травмирования позвоночника и сухожилий.

Прыжки на тумбу в кроссфите - развивают взрывную силу ног. Упражнение повышает выносливость всего организма, улучшает его координацию и гибкость, а также является отличным дополнением к тяжелоатлетическим упражнениям на ноги.

4.3 Выполнение комплекса упражнений

Тренировка №1 5 кругов, каждый из которых состоит из:

1. 5 подтягиваний;
2. 10 отжиманий;
3. 20 подъёмов туловища на пресс;
4. 25 приседаний.

Комплекс стоит из трех кругов. Отдых между кругами – не более 5 минут.

4.4 Изучение упражнений (бросок мяча об пол, взятие штанги на грудь, взятие на грудь и толчок штанги.)

Бросок мяча об пол - функциональное упражнение, представляющее собой мощное усилие всем телом и носящее взрывной характер. Как правило, используется в рамках комплексов для увеличения общей интенсивности тренировки, а также дополнительной нагрузки на ноги, разгибатели позвоночника и мышцы плечевого пояса. Упражнение упрощается еще и тем, что не требует никакого дополнительного инвентаря, кроме фитбола и ровного пола.

Взятие штанги на грудь — одно из наиболее тяжелых упражнений, благодаря которым спортсмен может существенно увеличить такие показатели как сила, выносливость, скорость реакции. Рывок штанги на грудь обеспечивает также необходимую аэробную нагрузку, развивает координацию движений, способствует выработке организмом тестостерона. Вследствие стресса, кото-

рый испытывают мышцы, они дают максимальный мышечный отклик, а их рост становится более активным.

4.5 Изучение упражнений (выброс штанги, шагающие выпады.)

Выброс штанги - силовое упражнение, используется в функциональном тренинге, включающем большое количество мышц: бедра, ягодицы, пресс, дельты, трицепсы, трапеция.

Шагающие выпады - данное движение относится к базовым упражнениям в кроссфите, которое великолепно прокачивает разгибатели бедра (ягодичные мышцы) и разгибатели колена (квадрицепсы). Выполнение выпадов обеспечивает больший диапазон движения, позволяя существенно проработать ноги.

4.6 Изучение упражнений (отжимания на кольцах, горизонтальные отжимания на кольцах, подьёмы по канату).

Отжимания на кольцах - являются функциональным упражнением, которое кроссфит заимствовал из спортивной гимнастики. Это отличное упражнение для грудных мышц, трицепсов, передних дельт и мышц-стабилизаторов.

Подъем по канату - прорабатывает огромное количество мышечных групп (широчайшие, ромбовидные и трапециевидные мышцы спины, задние дельты, бицепсы и предплечья), тренирует силовую выносливость и взрывную силу, увеличивает силу хвата. Статическую нагрузку несут мышцы брюшного пресса и мышцы шеи. Также увеличивается ловкость и координация, прорабатывается огромное количество мелких мышц-стабилизаторов, которые трудно задействовать, работая со свободными весами или в тренажерах.

4.7 Выполнение комплекса упражнений

Тренировка №2 5 кругов, каждый из которых состоит из:

1. скакалка 30 раз;
2. берпи 5 раз;
3. приседания 10 раз;
4. сит-апы 10 раз.

Комплекс стоит из трех кругов. Отдых между кругами – не более 5 минут.

Изучение упражнений (приседания на одной ноге (пистолетик), подтягивания (вариации), отжимания (вариации).)

Приседания на одной ноге - самое действенное упражнение для нижней части тела. Оно тренирует мышцы позвоночника, бедер, таза, голеней и ступней и повышает выносливость и атлетизм. Более того, приседания на одной ноге, выполненные с особым старанием, способны превратить хилые ножки в мощный сплав силы и энергии с крепким квадрицепсом и рельефными икрами.

Подтягивание - это упражнение, чаще всего выполняемое на турнике; работает группы мышц: комплекс мышц рук (главным образом предплечья, бицепсы) и спины (широчайшие). Чем шире хват руками за перекладину, тем больше нагрузка ложится на широчайшие мышцы спины; чем уже хват – тем

больше нагрузка ложится на бицепсы. Если подтягиваться, касаясь перекладины затылком, то широчайшие мышцы растягиваются в ширину. А если подтягиваться, касаясь подбородком, то широчайшие растягиваются ещё и в толщину. При узком хвате, ладонями к себе, дополнительную нагрузку получает нижняя часть широчайших, находящаяся в районе талии.

4.8 Выполнение комплекса упражнений.

Тренировка №3 5 кругов, каждый из которых состоит из:

1. становая тяга 5 раз (пустой гриф);
2. прыжки на тумбу 10 раз;
3. поднос ног к груди на турнике 10 раз;
4. выпады (на каждую ногу по 10 раз).

Комплекс стоит из трех кругов. Отдых между кругами – не более 5 минут.

4.9 Выполнение комплекса упражнений.

Тренировка №4 5 кругов, каждый из которых состоит из:

1. 10 берпи;
2. 10 приседаний;
3. 10 отжиманий;
4. 10 сит-апов;
5. 35 скакалок.

Комплекс состоит из трех кругов. Отдых между кругами – не более 5 минут.

Ожидаемые результаты.

Несовершеннолетний будет знать:

- основные этапы развития фитнеса, его роль как составной части физической культуры;
- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы фитнес-тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля физического состояния;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека.

Несовершеннолетний будет уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса;
- объективно оценивать свои достижения;
- противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды;
- следовать принципу обдуманности при выборе варианта поведения;
- предупреждать конфликтные ситуации, предотвращать развитие конфликта в коллективе;
- осознанно стремиться к здоровому образу жизни, избегая всех форм зависимостей.

Несовершеннолетний сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- быть готовым к конструктивному сотрудничеству;
- предупреждать конфликтные ситуации, предотвращать развитие конфликта, зная способы выхода из него;
- адаптироваться к реальным условиям.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – Спорт Академ Пресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.

Дополнительная литература:

- 1.Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
2. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.

Учебный план
общеразвивающей программы дополнительного образования
«В здоровом теле - здоровый дух»

№ п/п	Разделы, темы программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во	Теоретичес- кие занятия	Практические занятия
I.	Теоретическая подготовка.	3	3	
II.	Практические занятия.	32		32
1.	Контроль текущего физического состояния.	1		1
2.	Дыхательная гимнастика (Бодифлекс) изучение комплекса упражнений.	6		6
3.	Развитие гибкости (Стретчинг) изучение комплекса упражнений.	5		5
4.	Статические упражнения (Каллонетика) изучение комплекса упражнений.	5		5
5.	Этапный контроль физического состояния.	1		1
6.	Ритмический вид гимнастики: (классическая аэробика, степ аэробика).	6		6
7.	Изучение и выполнение интервальных силовых тренировок высокой интенсивности (Кроссфит).	10		10
8.	Итоговый контроль физического состояния за пройденный курс.	2		2
ВСЕГО:		39	3	36

**Календарно-тематический план
общеразвивающей программы дополнительного образования
«В здоровом теле — здоровый дух»**

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Количество часов	
	план	факт		теория	практ.
Раздел I. Теоретическая подготовка.				3	
1.			Безопасность при занятиях фитнесом.	1	
2.			Основы здорового образа жизни.	1	
3.			История возникновения и развития фитнеса.	1	
Раздел II. Практическое изучение современных направлений в фитнесе.					36
Тема 1. <i>Контроль текущего физического состояния.</i>				1	
1.1			Контроль текущего физического состояния.		1
Тема 2. <i>Дыхательная гимнастика (Бодифлекс) изучение комплекса упражнений.</i>				6	
2.1			Техника дыхания 1-2 этапа диафрагмального дыхания.		1
2.2			Изучение комплекса упражнений для верхней части тела.		1
2.3			Техника дыхания 3 этапа диафрагмального дыхания.		1
2.4			Изучение комплекса упражнений для бедер и ягодиц.		1
2.5			Техника дыхания 4-5 этап диафрагмального дыхания.		1
2.6			Изучение комплекса упражнений для брюшного пресса и талии.		1
Тема 3. <i>Развитие гибкости (Стретчинг) изучение комплекса упражнений.</i>				5	

3.1			Выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц шеи и плеч.		1
3.2			Выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц рук.		1
3.3			Выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц спины и груди.		1
3.4			Выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц прямой мышцы живота.		1
3.5			Выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц ног.		1
Тема 4. <i>Статические упражнения (Каллонетика), изучение комплекса упражнений.</i>				5	
4.1			Выполнение упражнений снимающие напряжение с мышц шеи, сохраняющие гибкость шейного отдела позвоночника.		1
4.2			Выполнение упражнений, растягивающих косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.		1
4.3			Выполнение упражнений, укрепляющих предплечья, растягивающие грудные мышцы, укрепляющие мышцы спины, снимающие напряжение между лопатками.		1
4.4			Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы спины, поясничного отдела позвоночника, ягодиц и задней поверхности бедра.		1
4.5			Выполнение упражнений для укрепления голеностопа и профилактики плоскостопия.		1
Тема 5. <i>Этапный контроль физического состояния.</i>				1	
5.1			Проведение тестов на гибкость и выносливость.		1
Тема 6. <i>Ритмический вид гимнастики: (классическая аэробика, степ аэробика).</i>				6	
6.1			Базовые шаги и основные элементы		1

			классической аэробики.		
6.2			Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Комплексы из базовых шагов.		1
6.3			Высококоординационные аэробные связки.		1
6.4			Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.		1
6.5			Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.		1
6.6			Высококоординационные аэробные связки.		1
Тема 7. Изучение и выполнение интервальных силовых тренировок высокой интенсивности (Кроссфит).				10	
7.1			Изучение упражнений (бёрпи, киппинг, взрывные отжимания, подъем ног в висе на перекладине).		1
7.2			Изучение упражнений (гиперэкстензия, запрыгивание на ящик, ситапы на тренажере гиперэкстензии).		1
7.3			Выполнение комплекса упражнений Тренировка №1		1
7.4			Изучение упражнений (бросок мяча об пол, взятие штанги на грудь, взятие на грудь и толчок штанги).		1
7.5			Изучение упражнений (выброс штанги, шагающие выпады, выпады с штангой над головой).		1
7.6			Изучение упражнений (отжимания на кольцах, горизонтальные отжимания на кольцах, подъёмы по канат).		1
7.7			Выполнение комплекса упражнений Тренировка №2		1
7.8			Изучение упражнений: приседания на одной ноге (пистолетик), подтягивания (вариации), отжимания (вариации).		1

