

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Н.Ш. АХМЕТШИНА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАПОУ «Нижекамский педагогический
колледж им. Н.Ш. Ахметшина»

_____ Астадурян Р.М.

«_____» _____ 202__ год

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
спортивной секции по фитнесу**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на повышение уровня здоровья, сочетает спортивные упражнения, физкультурные занятия и прочие способы улучшения здоровья. Программа направлена на рациональное сочетание различных направлений фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика и др.) ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж» и содействует успешному решению задач физического воспитания студентов.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес – это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о степ – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.

Цель программы «Фитнес» – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в

частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Ожидаемые результаты: Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;

- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

-знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

-оценивать правильность выполнения действия;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

-договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание материала	1 год	2 год	3 год	Вид занятия
1. Теоретическая подготовка					
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2	Лекция
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	3	3	Лекция
3.	Влияние физических упражнений на организм.	2	2	2	Лекция
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		3	3	Лекция
5.	Основные знания о фитнесе.	-	2	2	Лекция
6.	Место занятий и инвентарь	-	2	2	
ИТОГО ЧАСОВ		6	14	14	
2. Практическая подготовка					
1.	О.Ф.П.	100	120	120	Учебно-тренировочный процесс
2.	С.Ф.П.	60	100	100	
3.	Т.Т.П.	76	136	136	
4.	Контрольные нормативы.	4	4	4	
5.	Выступление	Согласно плана календаря			
ВСЕГО ЧАСОВ		240	360	360	

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика фитнеса.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю

Основные знания о фитнесе. История и развития фитнеса

Места занятий и инвентарь. Площадка в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для проведение в спортивном зале и на открытом воздухе.. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два - три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10 -12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3кг

(девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Специальная физическая подготовка

Регламентированные групповые тренировочные занятия (далее РГТЗ) силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности – это традиционная часовая тренировка совмещает силовые упражнения со штангой, позволяя проработать все группы мышц под веселую и заряжающую музыку, где каждому виду упражнений соответствует свой трек с использованием метода строго регламентированных упражнений. Регулярные силовые тренировки с разборными штангами позволяют быстро привести мышцы в форму, избавиться от лишнего веса и придать телу красивый спортивный рельеф. Несмотря на высокую интенсивность и проработку всех групп мышц, занятия не опасны, не перегружают сердце и не требуют изучения специальных движений. Главное, тщательно соблюдать технику выполнения упражнений и следить за пульсом. Простота и позитивные эмоции на таких тренировках уже более 30 лет позволяют им оставаться в топе фитнес-тренировок по всему миру. Оборудование: 1. Гриф весом 1 кг, блины весом 1,25; 2,5 и 5 кг в комплекте по два в каждом весе, пружинящие зажимы для блинов. 2. Гимнастический коврик. 3. Степ-платформа длиной не менее 80 см, шириной не менее 35 см и возможностью регулировки высоты от 10 до 25 см. Музыкальное сопровождение: 9 уникальных треков, подобранных в соответствии с характером силового блока и необходимой продолжительностью для обеспечения тренировки в течение 55–60 минут. Вариации названия РГТЗ в расписании групповых классов фитнес-клуба: Боди Памп, Супер Памп, Хот Айрон и т.п.

История возникновения Боди Памп.

Методика программы Body Pump была разработана и внедрена в жизнь супругами Филиппом и Джеки Миллз, основателями новозеландской компании по производству спортивного оборудования Les Mills. Появившись в 1991 году, спортивная система быстро завоевала популярность в соседней Австралии, а затем и по всему миру. Сегодня боди памп пользуется спросом в 100 странах планеты. Создатели не забывают о своевременных апгрейдах, раз в квартал выпуская новый комплекс упражнений и музыки, от микшированной до необходимого темпа.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ BODY PUMP

Как и любой вид тренировки, bodypump имеет свои преимущества и недостатки. Их нужно учесть, планируя начать занятия, чтобы в полной мере осознавать то, что ждет впереди.

Плюсы:

- подходит для представителей обоих полов, благодаря простым упражнениям и возможности регулировать вес штанги;
- эффективно борется с лишним весом;
- большое количество повторов способствует развитию выносливости и силы;
- позволяет за одну тренировку проработать все группы мышц;
- способствует выпрямлению осанки, снижает риск заболеваний опорно-двигательной системы и выступает профилактикой остеопороза;
- позволяет регулировать нагрузку, уменьшая или увеличивая вес штанги.

Минусы:

- занятия по body pump не позволят нарастить мышечную массу, несмотря на силовой уклон тренировок;
- требует определенной физической подготовки и не подходит для людей только начинающих свой путь в фитнесе;
- из-за необходимости использования специального инвентаря и контроля тренером, не подходит для самостоятельных занятий дома.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Любые физические нагрузки, особенно силовые, имеют ряд противопоказаний. Тренировки body pump не стоит рассматривать при:

- болезнях сердечно-сосудистой системы;
- варикозном расширении вен;
- травмах опорно-двигательного аппарата;
- повышенном давлении;
- заболеваниях астмой или эпилепсией.

Даже если ничего из перечисленного в вашем анамнезе нет, проконсультироваться с врачом-специалистом перед началом занятий стоит.

1.2. Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) специфические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений делятся на:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

Метод строго регламентированных упражнений предусматривает:

- твердо предписанную программу движений;
- точное дозирование нагрузки и управление её динамикой;
- нормирование интервалов отдыха;
- применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

- методы, направленные на освоение двигательной техники – методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные);

- методы, направленные на воспитание физических качеств;

При использовании этих методов упражнения могут выполняться

- в равномерном (стандартном) режиме интенсивность работы является постоянной,

- в переменном (вариативном) режиме интенсивность работы является варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать или неоднократно изменяться.

Методы регламентированного упражнения

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием и т. д.).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств и способностей организма. Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов (периодов), последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания. Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, предполагающая возможно полное упорядочивание действий занимающихся и условий их выполнения.

Разборная штанга для аэробики – это основная позиция ИЛ, состоящая из грифа весом 1 кг, двух зажимов для блинов и комплекта из двух блинов 1,25 кг, двух блинов 2,5 кг, двух блинов 5 кг. Данное оборудование должно быть использовано при выполнении задания 1 Модуля В частично или в полном объеме с учетом физической подготовленности волонтеров-актёров, которая определяется на этапе подбора веса. Подбор веса должен быть осуществлен с применением разборных штанг для аэробики. Если конкурсант не осуществил подбор веса или не приступил к подбору веса, то к очной демонстрации он не допускается и все аспекты задания 1 Модуля В, обнуляются.

- отсутствие запрещенного оборудования/материалов (конспекты занятий, материалов для подготовки) в зоне демонстрации и в комнате конкурсантов во время ожидания очереди демонстрации задания;

- соблюдение правил пользования принесенными на площадку гаджетами (регламентировано санкциями, описанными в КЗ компетенции (пункт Специальные правила компетенции));

- музыкальное сопровождение, применяемое по необходимости, может содержать как русскоязычный, так и иностранный текст и/или композицию без слов;

- по окончании основного времени на подготовку конкурсант не имеет возможности производить дораспечатывание и досбрасывание всех материалов на компьютер технического эксперту, включая время на подготовку площадки;

- при перемещении конкурсантов в комнату для «Конкурсантов» все печатные и рукописные материалы остаются на их рабочих местах.

Основные специфические нарушения безопасного выполнения упражнений/ двигательных действий, которые могут повлечь за собой снижение оценки за технику конкурсанта Последовательность выполнения блоков РГТЗ
Название блока Типичные ошибки в технике конкурсанта

1 Разминка - выполнение ОРУ; - выполнение аэробно-танцевальных движений; - избыточный вес инвентаря при выполнении упражнений блока Разминка; - отсутствие специального инвентаря при выполнении упражнений блока Разминка; - использование быстрого темпа выполнения упражнений блока Разминка;

2 Приседания - избыточный наклон туловища вперед; - излишний прогиб в пояснице / округление спины; - раскачивание туловища; - колено выходит за проекцию носка (на любом этапе выполнения приседов); - колени смещены к центру / расходятся от центра; - отрыв пяток; - переразгибание в коленных суставах; - штанга лежит на шее; - залом кистей;

3 Грудь - в конечной точке штанга над головой / смещена на живот; - локти широко разведены в стороны / близко к туловищу; - переразгибание в локтевом суставе; - залом кистей; - излишний прогиб в пояснице

4 Спина - в и.п. проекция кисти не находится под плечом; - выполнение приседания вместо наклона; - переразгибание в коленных суставах; - излишний наклон вперед / отсутствие наклона туловища; - раскачивание туловища; - «сброс» штанги вниз по инерции; - переразгибание в шейном отделе позвоночника

5 Трицепс - присутствуют движения в плече (упражнение «Французский жим», и в и.п. сидя); - локти широко разводятся в стороны; - залом кистей; - излишний прогиб в пояснице; - раскачивание туловища; - в и.п. стоя сутулая спина

6 Бицепс - довод штанги к плечам туловищем / раскачивание туловища; - переразгибание в коленных суставах; - отклонение спины от вертикальной линии; - во время движения локтевой сустав отклоняется от вертикали; - «забрасывание» штанги на грудь; - «сброс» штанги вниз по инерции; - «срыв» из нижней точки за счет толчка бедрами; - залом кистей

7 Выпады - узкая / чрезмерно широкая постановка стоп; - потеря равновесия / раскачивание туловища; - избыточный наклон туловища вперед; - колено выходит за проекцию носка; - колено смещается к центру / отклоняется от центра; - пятка сзади стоящей ноги не смотрит вверх; - подъем пятки впередистоящей ноги; - штанга лежит на шее; - залом кистей

8 Плечи - довод штанги к плечам корпусом; - переразгибание в коленных и локтевых суставах; - излишний прогиб в пояснице; - движение начинается с плечевого сустава (подъем плеча к ушам); - локти опущены вниз; - залом кистей; - «забрасывание» штанги на грудь; - «сброс» штанги вниз по инерции

9 Пресс - подбородок касается груди / сгибание или переразгибание в шейном отделе позвоночника; - переразгибание в локтевых суставах; - излишний прогиб в пояснице / округление спины; - в и.п. проекция кисти / локоть не находится под плечом; - раскачивание туловища; - подъем плечевых суставов и ключиц к ушам;

4. Принципы построения тренировки

От крупных групп мышц к мелким

От упражнений «стоя» к упражнениям «лежа» (как исключение можно учитывать специфику блока, например трицепс, где часть упражнений может выполняться лежа, сидя или стоя)

Максимальное использование И.П. /меньше смен поз - выше плотность занятия

Подбор вариаций упражнений, разных по степени сложности

Пауза на начало и окончание упражнения/двигательной активности, смену И.П./оборудования должны быть не более или равна 32 счетам.

5. Способы изменения нагрузки

Изменение веса

Изменение темпа

Изменение амплитуды

Изменение рычага

Изменение И.П.

Изменение площади опоры

6. Профессиональная терминология

Профессиональная терминология при названии спортивного оборудования и инвентаря

Гимнастический коврик Коврик для фитнеса

Степ – платформа не менее 35*80 см, высотой от 10 до 25 см
Степ Платформа (длина степ-платформы должна обеспечивать В положение лежа на спине голова и ТБС взрослого человека должны полностью уместиться на платформе.

1.Замки-пружины, клипсы

2. Гриф

3. Разборная штанга, штанга, боди-памп, памп-штанга

4. Диски, блины

7. Применение норм СанПин

При проведении РГТЗ проверяется соблюдение следующих норм и правил СанПин:

- использовать гимнастические коврики при выполнении упражнений в И.П. лежа на полу / платформе (на спине, на животе).

- использовать гимнастические коврики при выполнении упражнений в упорах стоя на коленях на полу / платформе.

- использование гимнастического коврика для опоры на кисти рук с использованием платформы не обязательно.

- при использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви.

В остальных случаях целесообразность использования данного вида инвентаря определяется участником самостоятельно.

Основные источники:

1. Методические материалы эксперта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»<http://forum.worldskills.ru/> Форум Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», 2015 г.

Интернет-ресурсы

1. Загrevский, О.И. Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.И. Загrevский, В.С. Шерин. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ (Томский государственный университет), 2013. — 176 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44235

