

Министерство образования Республики Мордовия
МОУ «Лицей» Ельниковского муниципального района
Республики Мордовия

Рекомендовано Педагогическим советом МОУ «Лицей» Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г	Утверждаю Врио директора МОУ «Лицей» Е. В. Беляева От « 2 » сентября 2024 г
---	--



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«УМНЫЕ ТРЕНИРОВКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: для старших школьников и педагогов

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель: учитель физической культуры
Федякова Юлия Сергеевна

Ельники, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010;
- Приказа Министерства образования и науки РФ №1241 от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/15 учебный год"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”
- Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России (2009г).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993.

Актуальной проблемой является состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.

5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Также, в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни. Одним из путей решения данной проблемы являются занятия по фитнесу.

Современный фитнес - это очень динамичная структура, основанная на различных направлениях фитнеса. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными гигиенические факторы.

Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся. Разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяет удерживать высокий рейтинг в борьбе за здоровье, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия фитнесом ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Данная программа рекомендована для педагогов и учащихся общеобразовательных учреждений.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Основная направленность программы формирование ценностного отношения к своему здоровью, сбережение и укрепление здоровья, формированию знаний и умений в области фитнеса, который занял прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель курса

Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, расширение, углубление базовых знаний по

предмету «Физическая культура», умения снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи курса:

- формирование знаний о фитнесе, отражающих его социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых основ фитнеса, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении, фитнеса различной направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.

Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы учитель анализирует и подбирает те упражнения, которые необходимы для решения поставленных задач.

Программа по фитнесу основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки, что делает занятия привлекательными. Занятия фитнесом дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг;
- ориентироваться в направлениях фитнеса;
- 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.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить занятия.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.

Методы обучения

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в фитнесе включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений

Изучение упражнений может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Фитнес - это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентированный показ отдельных фаз

движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Требования к уровню подготовки занимающихся

В результате прохождения программного материала обучающийся

Знает:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- основные направления в фитнесе и его влияние на здоровье.

Понимает:

- принципы и ценности культуры здоровья;
- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий фитнесом на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
- особенности планирования занятий оздоровительной фитнесом и контроля за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнесу;
- особенности развития физических качеств на занятиях по фитнесу;
- особенности содержания и направленности различных видов фитнеса.

Умеет:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнеса;
- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнесу для поддержания хорошего физического состояния;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;
- самостоятельно строить тренировочные занятия по фитнесу с учетом своих возможностей и жизненных планов;
- противостоять психической агрессии.

Владеет:

- системными знаниями в области фитнеса;
- приемами массажа и самомассажа;

- методикой и технологией проведения занятий по фитнесу.

Структура программы

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 210 часов (6 часов в неделю) в год (согласно учебно-тематическому плану).

Основанием для разработки данной программы может служить:

- интерес учащихся;
- материально-технические условия образовательного учреждения;
- различные семинары по фитнесу.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким направлениям фитнеса (базовая аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг, система Табата, интервальная тренировка, силовая тренировка, кардио-тренировка, круговая тренировка, растяжка, пилатес, стретчинг).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(2 часа в неделю)

№ п/п	Название темы
1	Что такое аэробика?
2	Положительные эффекты аэробного тренинга
3	Низкоударная аэробика
4	Высокоударная аэробика
5	Упражнения на растяжку.Гибкость
6	Анаэробная выносливость
7	Анаэробная выносливость
8	Аэробная выносливость
9	Аэробная выносливость
10	Кардио-тренировка
11	Кардио-тренировка
12	Силовая тренировка
13	Силовая тренировка
14	Интервальная тренировка
15	Интервальная тренировка
16	Функциональный тренинг
17	Упражнения в положении стоя
18	Тренинг с использованием свободных весов
19	Базовые упражнения
20	Тренинг в скоростном стиле
21	Тренировка движений, а не мышц
22	Упражнения с собственным весом. Приседания, разгибание спины, запрыгивание, бёрпи, отжимания, скакалка, выпады и т.д.
23	Упражнения с грузами
24	Функциональное многоборье
25	Функциональное многоборье
26	Тренировка по системе Табата
27	Тренировка по системе Табата
28	Стретчинг
29	Стретчинг
30	Растяжка
31	Типы растяжек

32	Статическая растяжка
33	Динамическая растяжка
34	Активная растяжка
35	Пассивная растяжка (контролируемая, то есть без воздействия внешней силы и неконтролируемая , с помощью тренера или партнёра)
36	Суставная разминка
37	Анаэробная тренировка
38	Анаэробная тренировка
39	Аэробная тренировка
40	Аэробная тренировка
41	Гибкость
42	Кардио-тренировка
43	Кардио-тренировка
44	Функциональная тренировка
45	Функциональная тренировка
46	Круговая тренировка
47	Круговая тренировка
48	Интервальная тренировка
49	Интервальная тренировка
50	Тренировка по системе Табата
51	Тренировка по системе Табата
52	Растяжка
53	Растяжка
54	Силовая тренировка
55	Силовая тренировка
56	Стретчинг
57	Стретчинг
58	Кроссфит
59	Кроссфит
60	Кардио-тренировка
61	Кардио-тренировка
62	Функциональная тренировка
63	Функциональная тренировка
64	Интервальная тренировка
65	Интервальная тренировка
66	Силовая тренировка
67	Силовая тренировка
68	Круговая тренировка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

История и развитие фитнеса. Классификация основных направлений фитнеса .

Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожножировой слой.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. Массаж и самомассаж.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Техника измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактика сердечно-сосудистой и дыхательной системы посредством фитнеса.

Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Значение диетического питания. Биохимические процессы при сгорании жира. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по профилактике травматизма при занятиях фитнесом. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства.

Развитие физических качеств

Развитие гибкости - стретчинг, заминка. Развитие силовой способности и силовой выносливости -партерные упражнения.

Развитие выносливости - аэробная серия.

Координационные способности - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключения с одних связей на другие.

Методика и технология проведения занятий фитнесом. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в фитнесе. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Структура

занятий и двигательных действий в фитнесе. Общие принципы построения занятия. Методы создания соединений и комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям фитнеса.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование спортивное:

- 1) Спортивный зал
- 2) Спортивные коврики.
- 3) Гантели.

Весь инвентарь подбирается по числу занимающихся в группе.

Вспомогательное оборудование:

- 1) музыкальный центр;
- 2) диски;
- 3) флэшка;

Список литературы

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
2. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Аэробика. Теория и методика», Москва: «Федерация аэробики России», 2002.
3. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Аэробика. Частные методики», Москва: «Федерация аэробики России», 2002.
4. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
6. Д.Л. Видрэл «Силовые упражнения», Минск: «Попурри», 2010 – С.57-137.
7. Я.Г. Передернина «Стретчинг. Самоучитель», Санкт - Петербург: «Вектор», 2008 – С.25-82.