ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для продвинутых» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

За последние несколько десятилетий люди по всему миру стали проявлять повышенный интерес к спортивным занятиям, что подстегнуло тренеров – преподавателей к разработке новых и современных видов фитнеса.

В 2023 году насчитывается сотни направлений фитнеса и новичку можно запросто растеряться от всех этих непонятных названий тренировок. Обучение по данной Программе поможет разобраться и освоить наиболее популярные виды фитнеса.

В общем понимании фитнес представляет собой комплекс физических упражнений, нацеленных на преображение тела человека и укрепление его здоровья. При построении спортивной программы опытные тренеры выстраивают их для каждого человека индивидуально.

Важно учитывать не только возраст и телосложение человека. Желательно также обращать внимание на его привычки в питании и отдыхе.

Фитнес делится на две большие группы: аэробную и анаэробную. Аэробную еще называют кардио направлением фитнеса, а вот анаэробную – силовым.

### Аэробные тренировки

Среди наиболее популярных видов аэробных групповых фитнес-тренировок выделяются следующие:

1.шейпинг;

2.аэробика;

3.танцевальный;

4.с элементами единоборств;

5.спиннинг.

Основной эффект от занятий фитнесом аэробного вида заключается в том, что при высоком темпе выполнения упражнений организм использует большее количество калорий для высвобождения энергии. При этом жиры и углеводы начинают активно сжигаться, чтобы обеспечить задействованные мышцы достаточным количеством энергии.

### Анаэробные силовые тренировки

Анаэробные, или силовые, виды фитнеса делают упор на наращивание мышечной массы и придание телу красивых рельефов. Главное отличие их от аэробных заключается в том, что упражнения выполняются в нормальном темпе, а также используется дополнительный груз, а не только вес собственного тела.

В качестве утяжелителей берутся штанги, гантели, различные грузы для рук и ног. Значение имеет не только дополнительный груз. Он может быть не экстремальным, ведь чаще всего основной эффект достигается благодаря большому количеству повторений при выполнении того или иного упражнения.

Среди силового блока фитнеса можно выделить следующие виды:

1.кроссфит;

2.пауэрлифтинг;

3.бодибилдинг.

## Разумное тело — развитие гибкости и расслабление

Необычное направление фитнеса, называемое «разумное тело», сложно назвать чистым вариантом кардиотренировки, хотя в некоторых классификациях его туда относят. Основной постулат этого вида тренировок заключается в чутком прислушивании к ощущениям своего тела.

Здесь превалируют спокойные движения и статичные позы, сопровождающиеся определенным темпом дыхания.

Основной плюс в том, что в целом организм оздоравливается, у человека выравнивается осанка, тело становится более гибким и выносливым. С помощью этого направления можно избавиться от стрессов и нервного напряжения.

К направлению «разумное тело» относятся следующие виды занятий фитнесом:

-бодифлекс;

-калланетика;

-фитнес-йога;

-стретчинг;

-пилатес.

## Водная аэробика (аквааэробика)

Очень популярным и эффективным для похудения видом этого варианта фитнеса является аквааэробика. Это комплекс физических упражнений, выполняемых под водой, чаще всего в общественном бассейне.

Эта разновидность аэробики максимально безопасна, так как в воде снижен риск травмировать позвоночник и суставы.

Все занятия проводятся на небольшой глубине – до пояса, а потому к ним могут приступать люди, не умеющие плавать.

Водный фитнес способствует скорейшему избавлению от многих заболеваний и, что немаловажно, прекрасно справляется с избытком калорий в теле. Вода обеспечивает сопротивление, и тем самым помогает укреплять человеческие мышцы и повышать интенсивность тренировок. Вода поддерживает часть веса, уменьшая возможность получить травмы и облегчая нагрузку на суставы.

**Д**анная программа разработана для подготовленных обучающихся дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «Лёгкая атлетика» и «Плавание» и всех желающих.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметных областей по избранным видам спорта.

Актуальность Программы призвана не ограничивать творческий подход тренера – преподавателя к образовательному процессу по избранному виду спорта и помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Отличительные особенности программы: многообразие используемых средств и методов.

Программа не предполагает использование специальных фармацевтических препаратов. Но для максимально эффективного результата необходимо строгое соблюдение режима отдыха и питания. Непосредственно во время тренировки разрешатся употреблять витаминно-минеральные комплексы.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для продвинутых!»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская ДЮСШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья МО город Коммунар»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Гатчинская, д.20 А, блок «Е» (зал единоборств).

**Цель программы:** научиться чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, не подвергая себя травмированию, снимать психическое напряжение, развивать гибкость мышц и подвижность суставов.

**Задачи обучения:**

**Образовательные:**

-Обучение ребенка техническим элементам фитнеса.

-Профилактика и коррекция нарушений осанки;

-Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у обучающихся, с помощью использования аэробных физических нагрузок;

-Обучение технически грамотному исполнению упражнений;

-Развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата у обучающихся с помощью использования различных направлений фитнеса.

**Воспитательные задачи:**

-Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.

-Воспитание творческой инициативной личности.

-Воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда.

**Оздоровительные задачи:**

-повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

**Возраст обучающихся – 7 - 18 лет**

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Формирование групп.**

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихся  в группе  (минимальное и максимальное) |
| 1 | 7 | 18 | 15 - 30 |

**Режим занятий для обучающихся 7 – 18 лет:**

-продолжительность одного часа 45 минут, для обучающихся до 8 лет – 30 минут;

- общий недельный объём 1 час;

-общий недельный объём может быть реализован в рамках обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранным видам спорта, как в течение полного часа, так и дробно по 10 – 15 минут в подготовительной, основной или заключительной части учебно-тренировочного занятия, с суммарным недельным объёмом один час в неделю;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;

- общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) – 43;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для продвинутых» осуществляется с 18 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и параллельно проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранным видам спорта, реализующимся в МБОУДО «Коммунарская СШ».

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер, наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, боди бары, гантели, эспандеры.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка, костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер, наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, боди бары, гантели, эспандеры.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка, костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

Кадры

-Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);

-Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория);

-Голодников Юрий Викторович (высшая квалификационная категория);

-Сергачёв Валерий Николаевич «Почётный работник образования РФ» (высшая квалификационная категория);

- Сергачёва Инна Валерьевна (высшая квалификационная категория);

- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория);

- Грицкевич Владимир Николаевич (высшая квалификационная категория),

-Быняева Светлана Егоровна (первая квалификационная категория).

**Ожидаемые результаты по окончанию реализации программы.**

Обучающиеся будут знать:

1.Состояние и развитие фитнеса в России.

2.Различные направления фитнеса.

3.Терминологию фитнеса.

4.Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

Обучающиеся будут уметь:

1.Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2.Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3.Применять фитнес - методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.