

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет»
(Астраханский государственный университет)

ПРИКАЗ

11.10.2019

№ 0801-01/1212

Об утверждении дополнительной
общеразвивающей программы
«Оздоровительные фитнес технологии»

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 75, 101), приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» **приказываю:**

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Оздоровительные фитнес технологии» общей трудоемкостью 72 часа (72 аудиторных часа).

2. Дополнительную образовательную услугу на договорной основе по программе «Оздоровительные фитнес технологии» оказывать на базе факультета физической культуры.

3. Руководителями программы назначить О.Л. Рыбникову, И.В. Жафярову.

4. Возложить ответственность за соответствие содержания и количества часов программы на руководителей программы.

Основание: служебная записка об утверждении дополнительной общеразвивающей программы декана ФФКиС Федоровой Т.А.

/ Ректор

К.А. Маркелов

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

Директор ДепНО

Начальник отдела ОМО

Декан

А.М. Трещев

Г.В. Файзиева

Н.У. Ремизова

Т.А. Федорова

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Принята на заседании Ученого
Совета факультета
Протокол № 2
от «12» сентября 2019 года

Утверждена приказом № 0801-01/1212
от «11» 10 2019 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 14-25 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Авторы-составители:

Рыбникова Ольга Леонидовна, доцент кафедры физической культуры,
Жафярова Ирина Валерьевна, старший преподаватель кафедры физической
культуры.

Астрахань 2019

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

направленность (профиль) программы – программа «Оздоровительные фитнес-технологии» является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения общекультурный. Программа разработана на основании требований ФГОС и нацелена на формирование компетенций в области физической культуры и спорта.

актуальность программы – состоит в том, что в условиях современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения, рост хронических заболеваний и серьезных отклонений в уровне здоровья. В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления детей и взрослых, создание здоровьесберегающих физкультурно-спортивных и восстановительно-профилактических технологий и методик, способствующих приобщению к здоровому образу жизни, ускорению восстановления работоспособности, повышению показателей физического и психического здоровья после напряженной трудовой и учебной деятельности.

отличительные особенности программы – развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением и появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности нетрадиционных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получили в последние годы так называемые «оздоровительные фитнес технологии». Являясь новым видом физической активности, «оздоровительные фитнес технологии» нашли свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре. Систематические занятия оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда.

Педагогическая целесообразность программы «Оздоровительные фитнес технологии» направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами оздоровительной физической культуры.

С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач программы предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительного характера, направленных на улучшение здоровья, коррекцию телосложения, развитие гибкости и координационных способностей.

адресат программы – для девушек, желающих улучшить физическую и функциональную подготовленность, физическое развитие и поддержание физической формы.

объем программы – составляет 72 часа (72 аудиторных).

формы обучения и виды занятий - лекций, практических занятий и мастер-классов.

срок освоения программы – 1 учебный год, октябрь – май, в внеучебное время, непосредственно в условиях образовательного учреждения.

режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 час 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы – создание условий для гармоничного физического развития студентов средствами оздоровительных фитнес технологий.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ сформировать представление о направлениях оздоровительных фитнес технологий;
- ✓ способствовать формированию у студентов навыков здорового образа жизни;
- ✓ изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью и сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;

Развивающие:

- ✓ содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, силовые и координационные качества.

Воспитательные:

- ✓ воспитание сознательного отношения к занятиям оздоровительной направленности и внедрение ее в повседневный режим;
- ✓ содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ формировать устойчивую мотивацию к регулярным самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой,

Процесс обучения построен на основе использования общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации.

Программа «Оздоровительные фитнес технологии» рассчитана на 72 часа. Изучение материала программы осуществляется на протяжении учебного года во внеучебное время, непосредственно в условиях образовательного учреждения. Сроки реализации программы – октябрь – май. Занятия проводятся в виде теоретических, методико-практических и практических занятий.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях оздоровительной направленности.	2	2		собеседование
2	Здоровье и физическое развитие. Оценка собственного здоровья.	4	2	2	тестирование
3	Основные понятия фитнес программ, содержание и структура занятий (шейпинг, калланетика, стрейчинг, пилатес)	4	2	2	тестирование
4	Развитие силы и гибкости средствами и методами калланетики.	20		20	тестирование
5	Коррекция телосложения средствами и методами шейпинга.	20		20	тестирование
6	Развитие гибкости и пластичности тела средствами стретчинга.	12		12	тестирование
7	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.	10		10	тестирование
	Итого:	72			

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа)

Теория. (2 часа) Введение в программу. Комплектование группы. Общие требования инструктажа при занятиях оздоровительными фитнес технологиями. Правила поведения, занимающихся на занятиях. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Противопоказания к занятиям фитнесом.

Тема 2. Здоровье и физическое развитие. Оценка собственного здоровья. (4 часа)

Теория. (2 часа) Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на здоровье. Значение физической активности для организма человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Практика. (2 часа) Тестирование функционального и физического развития.

Тема 3. Основные понятия фитнес программ, содержание и структура занятий (шейпинг, калланетика, стретчинг, пилатес). (4 часа)

Теория. (2 часа) Определение понятия «фитнес». История развития фитнес программ в России и зарубежных странах. Фитнес как физическая форма. Фитнес как совокупность средств и методов физического воспитания. Фитнес-спорт. Классификация фитнес-программ.

Практика. (2 часа) История развития фитнес программ в России и зарубежных странах. Фитнес как совокупность средств и методов оздоровительной физической культуры. Классификация фитнес-программ, структура занятий.

Тема 4. Развитие силы и гибкости средствами и методами калланетики. (20 часов)

Практика. (20 часов) Комплексы базовых оздоровительных упражнений. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Мастер-класс по проведению занятий калланетикой.

Тема 5. Коррекция телосложения средствами и методами шейпинга. (20 часов)

Практика. (20 часов) Комплексы базовых оздоровительных упражнений. Упражнения на укрепление мышц ног, ягодиц, брюшного пресса, рук. Мастер-класс по проведению занятий шейпингом.

Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами стретчинга. (12 часов)

Практика. (12 часов) Комплексы базовых оздоровительных упражнений. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов. Мастер-класс по проведению занятий стретчингом.

Тема 7. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы пилатес. (10 часов)

Практика. (10 часов) Комплексы базовых оздоровительных упражнений. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. Мастер-класс по проведению занятий пилатесом.

1.4. Планируемые результаты.

В результате обучения и воспитания учащийся должен знать:

- основные этапы развития фитнеса в России и зарубежных странах, его роль как составной части физической культуры;
- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной оздоровительной фитнес тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;

уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства оздоровительного фитнеса с целью формирования здорового образа жизни, стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую и оздоровительную тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место	Форма контроля
1	октябрь	10	16.50-18.20	лекция	2	Инструктаж по технике безопасности	уч.корп №2, с/з	собесед.
2	октябрь	17	16.50-18.20	лекция	2	Здоровье и физическое развитие.	уч.корп №2, с/з	собесед.
3	октябрь	24	16.50-18.20	практ. занятие	2	Здоровье и физическое развитие.	уч.корп №2, с/з	сестир.
4	октябрь	31	16.50-18.20	лекция	2	Основные понятия фитнес программ	уч.корп №2, с/з	собесед.
5	октябрь	7, 14, 21, 28	16.50-18.20	практ. занятие	2	Основные понятия фитнес программ	уч.корп №2, с/з	тестир.
6	ноябрь	5	16.50-18.20	практ. занятие	18	Развитие силы и гибкости средствами и методами калланетики	уч.корп №2, с/з	тестир.

7	декабрь	12	16.50-18.20	мастер-класс	2	Развитие силы и гибкости средствами и методами калланетики	уч.корп №2, с/з	тестир.
8	декабрь	19, 26, 16	16.50-18.20	практ. занятие	6	Коррекция телосложения средствами и методами шейпинга.	уч.корп №2, с/з	тестир.
9	январь	23, 30, 6	16.50-18.20	практ. занятие	6	Коррекция телосложения средствами и методами шейпинга.	уч.корп №2, с/з	тестир.
10	февраль	13, 20, 27	16.50-18.20	практ. занятие	6	Коррекция телосложения средствами и методами шейпинга.	уч.корп №2, с/з	тестир.
11	февраль	5	16.50-18.20	мастер-класс	2	Коррекция телосложения средствами и методами шейпинга.	уч.корп №2, с/з	тестир.
12	март	12, 19, 26, 2	16.50-18.20	практ. занятие	8	Развитие гибкости и пластичности тела средствами стретчинга	уч.корп №2, с/з	тестир.
13	апрель	9, 16	16.50-18.20	мастер-класс	4	Развитие гибкости и пластичности тела средствами стретчинга	уч.корп №2, с/з	тестир.
14	апрель	24, 30, 7	16.50-18.20	практ. занятие	6	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы пилатес	уч.корп №2, с/з	тестир.
15	май	14, 21	16.50-18.20	мастер-класс	4	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы пилатес	уч.корп №2, с/з	тестир.

2.2. Условия реализации программы – программа реализуется на базе факультета физической культуры и спорта Астраханского государственного университета. В ходе проведения занятий используются физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, оборудованные для проведения соответствующих занятий.

2.3. Форма аттестации обучающихся – входное тестирование функционального и физического развития, мониторинг физической подготовленности, итоговое тестирование.

2.4. Оценочные материалы. Тесты физического развития, функционального состояния, контрольные двигательные тесты.

2.5. Методические материалы.

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: гантели, обручи гимнастические; коврики; скамья гимнастическая.
- секундомеры;
- измерительные сантиметровые ленты;
- музыкальный центр.

3. Список литературы

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб: изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11–4. – С. 890-894
3. Степанова О. Н. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток / О. Н. Степанова, Е. А. Осокина // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. - 2010. - Т. 16, № 4, Ч. 2. - С. 263-267.
4. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.