Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Admin\Downloads\Факсимиле_ДП.png | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКУ ДО  Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Шурова О. В.  «   9»  января 2023  г. |

Адаптированная  
 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН»

ВОЗРАСТ: 50-70 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год (312 часов)

Разработчик:

инструктор по спорту

Шабанова Е.А.

Нижнедевицк - 2023

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

1. ГОСТ Р 52024-2003 Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»
2. Паспорт федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва (утв. Минспортом России) (вместе с «Планом реализации федерального проекта», «Результатами федерального проекта по субъектам Российской Федерации»)
3. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 N 363 (ред. от 18.10.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-p «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
5. Указ Президента РФ от 08.08.2016 N 398 «Об утверждении приоритетных направлений деятельности в сфере оказания общественно полезных услуг»
6. Приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 09.01.2023 № 1 «Об утверждении Методических рекомендаций

«Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной

физической культуры и спорта».

1. Положение о работе инструкторов по спорту в МКУ ДО «Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников»

Адаптированная общеразвивающая программа «Фитнес для женщин» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**Актуальность данной программы**

Занятия физическими упражнениями в любом возрасте должны иметь оздоровительную эффективность. Сегодня фитнес во всех разновидностях - одна из современных систем оздоровления, которая направлена на формирование телосложения женщин, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения. В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают именно фитнес-программы.

Фитнес может предложить современному человеку:

- двигательную активность

- разнообразие движений

- увлекательную познавательную деятельность

- здоровый образ жизни

- спортивные достижения

**Новизна программы**

заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - оздоровительную практику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Целесообразность программы**

В системе физического воспитания населения назрела необходимость проведения занятий танцевальным фитнесом, опираясь на возможности и склонности занимающихся. Разнообразие занятий, которые проводятся, во многих случаях предопределяет заинтересованность и желание заниматься физическими упражнениями вообще и танцами в частности.

**Адресат программы:**

На программу принимаются женщины от 50 до 70 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Возрастные особенности занимающихся:**

45-70 лет —возраст, в котором личность уже сформирована во всех сферах:

- повышен интеллект,

- выработаны нравственные черты,

- умение управлять эмоциями,

- физическая подготовленность.

**Цель программы:** создание оптимального двигательного режима и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характера их производственной учебной деятельности и состояния здоровья посредством занятий танцевальным фитнесом.

**Задачи:**

Образовательные – приобретение специальных знаний в области теории и методики адаптивной физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Оздоровительные – использование средств оздоровительной физической культуры с учетомвозраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья.

Воспитательные –формирование качеств личности, позволяющих создать оптимальный психологический климат в обществе, в семье.

**Планируемые результаты**

По окончанию срока реализации программы женщины:

- будут, владеет упражнениями с гантелями;

- будут знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- будут владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;

- будут самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- будут владеть техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;

- будет развита координации движений рук и ног, быстрота реакции;

- будет развито чувство равновесия.

**Условия реализации программы.**

**Объем и срок освоения программы:**

Объем программы — 312 часов.

Программа рассчитана на l год обучения (с 01.01.2023 по 31.12.2023)

**Формы обучения:**

Очные тренировки, дистанционная форма на периоды ограничений, включающия в себя теоретические и практические занятия в Zoom, и отчетные выступления. Занятия проводятся в разновозрастных группах по 12-15 человек.

**Особенности реализации программы:**

На занятиях используются циклические упражнения смешанной направленности (аэробные и анаэробные) средней интенсивности.

Формы реализации общеразвивающей программы - традиционная модель. Организационные формы обучения — тренировочные занятия в группах. Состав группы от 10 до 15 занимающихся.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 мин (2 академических часа) (15 мин – подготовительные мероприятия, 60 мин – тренировочный процесс, 15 мин – самоконтроль самочувствия, санитарно-гигиенические процедуры)

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы в учреждении имеется танцевальный зал площадью 50 м2 с зеркалами, музыкальный центр и спортивное оборудование:

**Перечень спортивного оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №    https://documents.infourok.ru/07f5df95-8812-4f94-baa1-795bad0d32c5/0/image001.jpg | Наименование оборудования | Единица  измерения | Количество  Спортивного   инвентаря |
| 1 | Мат гимнастический | шт | 2 |
| 2 | Спортивные коврики | шт | 15 |
| 3 | Палки гимнастические | шт | 15 |
| 4 | Гантели (парные) от l кг до 2,5 кг. | комп. | 15 |
| 5 | Обруч алюминиевый | шт | 10 |
| 6 | Мячи теннисные | шт | 15 |
| 7 | Скакалки | шт | 15 |

**Кадровое обеспечение программы:**

Инструктор по спорту

**Формы контроля.**

В качестве информационных критериев тренировочного эффекта используются следующие тесты:

функциональные – частота сердечных сокращений (ЧСС) до, в процессе тренировки и после тренировки;

морфологические – масса тела, обхват талии;

силовые – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища из положения лёжа;

тест на гибкость позвоночного столба.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания женщины сдают каждые три месяца: (январь, апрель, июль, октябрь). Результаты испытаний вносятся в сравнительные таблицы.

**Методы обучения, используемые в реализации программы:**

В качестве эффективного средства физкультурно-оздоровительных воздействий используется комплексная методика, разработанная на базе средств танцевального фитнеса, а также разнообразные комплексы упражнений с использованием степ-платформ, стульев, гимнастических палок, гантелей весом 1-1,5 кг. Комплексы меняются каждые 3-4 месяца с постепенным увеличением нагрузки. Занятия чередуются с силовой и аэробной нагрузками и упражнениями, направленными на растягивание и расслабление. Данная методика включает метод круговой тренировки (за одно занятие прорабатываются все группы мышц) и метод непредельных усилий. Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с непредельным числом повторений.

При проведении занятий широко применяются следующие методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных тренировок:

- метод музыкальной интерпретации (конструирование упражнений с учётом основ музыкальной грамоты, переход от одного движения к другому осуществляется в соответствии с музыкальным квадратом, а компоновка упражнений напрямую зависит от содержания музыки и должна быть с ней согласована);

- метод усложнений (постепенное усложнение упражнений за счёт добавления дополнительных деталей, ускорения темпа движений или увеличения амплитуды движений);

- метод сходства (при составлении комплекса упражнений берётся какой-то один стиль движений);

- метод блоков (ранее разученные упражнения объединяются между собой в хореографическую комбинацию, один блок может повторяться несколько раз);

- метод «Калифорнийский стиль».

Метод «Калифорнийский стиль» является комплексным проявлением требований к изложенным методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по квадрату, по кругу, по диагонали). Каждому упражнению – танцевальная окраска. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами и т.д.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы и темы программного материала | Количество часов |
|  |
| Введение. | 1 |
| **Раздел I.**Основы здорового образа жизни | 6 |
| **Раздел II.**Общая подготовка. | 90 |
| **Раздел III.**Специальная подготовка. | 96 |
| **Раздел IV.**Силовая подготовка | 90 |
| **Раздел V.**Контрольные задания.  Диагностика | 9 |
| **Раздел VI.**Творческий блок | 16 |
| **ИТОГО** | **312** |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела,  темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| Введение. | **1** | 1 | - | Мотивацион-  ная диагностика |
| **Раздел I. Основы здорового образа жизни (6 ч)** | | | | |
| Безопасность жизнедеятельности.  Профилактика заболевания и средства восстановления.  Режим дня и гигиена.  Мышечная боль. Самоконтроль. | **1**  **1**    **1**  **1** | 1  1    1  1 | -  2  -  - | Тест-опрос |
| **Раздел II.Общая подготовка (90ч)** | | | | |
| Общеразвивающие упражнения. | **38** | 5 | 33 | Начальная диагностика |
| Упражнения на ориентацию . | **10** | 2 | 8 | Тестирование |
| Упражнения с предметами. | **10** | 2 | 8 | Тестирование |
| Упражнения в партере. | **16** | 2 | 14 | Тестирование |
| Игровая активность деятельность.  Упражнения на гибкость. | **16** | 3 | 13 | Наблюдение  Тестирование |
| **Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая**-**96ч** | | | | |
| «Классификация  базовых шагов и  освоение  техники». | **45** | 5 | 40 | Наблюдение, анализ |
| «Разучивание и освоение комбинаций танцевального фитнеса. Зумба. Латина. Хипхоп». | **51** | 5 | 46 | Наблюдение, анализ |
| **Раздел IV. Силовая подготовка** |  |  |  |  |
| Силовые упражнения для крупных мышечных групп | **90** | 10 | 80 | Наблюдение, тестирования |
| **Раздел V. Контрольные задания и диагностика** | | | | |
| Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты | **9** | 2 | 7 | Итоговая аттестация |
| **Раздел VI. Творческий модуль** | | | | |
| Флешмобы, спортивно-досуговые мероприятия, праздничные «посиделки» | **16** | 2 | 14 | Отчётные выступления, спортивно-досуговые мероприятия |
| **ИТОГО** | **312** | 43 | 269 |  |

**Содержание программы:**

***1. Введение. (2ч)***

***Тема № 1.****Вводное занятие».*

Теория.

Техника безопасности.

 Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

        Диагностика мотивов посещения, анкетирование.

        Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

**Раздел I.  Основы здорового образа жизни.(6ч)**

***Тема №1.****Безопасность жизнедеятельности.(1ч)*

Теория:

Основные компоненты здоровья:

       Физический

       Психический

       Рост и развитие

       Питание

       Профилактика вредных привычек

       Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

***Тема № 2.****Профилактика заболевания и средства восстановления.(1ч)*

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Практика:

 Разучивание упражнений дыхательной гимнастики (2 ч)

***Тема № 3 .****Режим дня и гигиена.(1ч)*

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

***Тема №4.****Мышечная боль. Самоконтроль.**(1ч)*

Теория: Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

**Раздел II.Общая подготовка. (90 ч)**

***Тема №1.****Общеразвивающие упражнения.(38 ч)*

Теория.

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

***Тема №2.****Упражнения на ориентацию в пространстве.(10 ч)*

Теория

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

***Тема №3.****Упражнения стоя. Прыжки.(10 ч)*

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

***Тема №4.****Упражнения в партере****.****(16 ч)*

Теория . Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

***Тема №5.****Игровая деятельность.*

*Акробатика и упражнения на гибкость (16 ч)*

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика.

        Игры общеукрепляющего характера.

        Развивающие подвижные игры.

        Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия.

        Соревнования, эстафеты.

        Упражнения на гибкость:

- «Мост»  из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера,  самостоятельное выполнение без опоры;

- «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;

- «Рыбка»;

- «Кошечка ласкается - сердится»;

       Динамические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

- перекаты (назад, в сторону, вперед);

- одиночные и серийные кувырки вперед и назад;

- «Колесо».

       Статические упражнения:

-          стойка на лопатках;

**Раздел III. Специальная подготовка.**

**Аэробика классическая - класс LOW, Зумба. Латина. Хипхоп.  (96 ч)**

***Тема №1.*** *Классификация базовых шагов и освоение  техники.(45ч)*

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch,  шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

**Движения ногами**

Обычная ходьба– марш (March).

       на месте;

       с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

       с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

       с продвижением вперед;

       с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

       с поворотом направо, налево, кругом;

       с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Сross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

        выставление в сторону-назад,  по диагонали с касанием носком пола, без       переноса тяжести тела

        двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

        многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

       с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

       в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

       выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;

       с двукратным подниманием бедра;

       с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

       вперед, назад, в сторону;

       по диагонали;

       с поворотом направо, налево

       с поворотом кругом;

       углом при многократном повторении– зигзаг;

       с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

* по диагонали;
* с двойным или многократным повторением;
* с поворотом на 90°;
* кругом;
* углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

* по диагонали;
* углом, зигзагом;
* с поворотом кругом;
* с двойным повторением в одном направлении;
* с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).

       по диагонали;

       двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo).Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging– джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

***Тема № 2.****Разучивание и освоение комбинаций танцевального фитнеса. (51ч)*

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и танцевальных комбинации, шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных композиций.

**IV. Силовая подготовка. (90 ч)**

Теория

Содержание и последовательность силовой части тренировок.

Практика

Силовые упражнения для крупных мышечных групп:

-для рук и грудных мышц;

- для ног и ягодиц;

- для спины;

- мышц живота

**Раздел V. Контрольные задания и диагностика (9 ч)**

Теория. Наблюдение и анализ усвоения программного материала.

 Практика. Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты, тесты-практикумы, заполнение сводных таблиц.

**Раздел V. Творческий модуль (16 ч)**

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения и района, отчетные выступления, показательные выступления (флешмобы), спортивно-досуговые мероприятия

**Список использованной литературы**

1. Агаджанян H.A., Горшков М.М., Котельник Л.А., Шевченко Ю.В. Ваша работоспособность сегодня. М.: Советская Россия, 1978.
2. Амосов Н.М. Физиологическая активность и сердце. / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: 1981.
3. Измайлов Е.П. Лекция. Проблематика оздоровительных практик. Физиологические параметры человека и его возраст. URL:  <http://ido.samgtu.ru/images/TeacherFiles/Programms/Dist/Health_1.pdf>
4. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения. /Т.Ю.Круцевич.; Т.2 – Олимпийская литература, 2003.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки /Теория и практика физической культуры – 2002 – №8, с.6-14.
6. Лисицкая Т.С. Фитнес против старения / Т.С.Лисицкая, С.А. Кувшинникова / Теория и практика физической культуры – 2016 – №3.