

Негосударственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Учебный центр «Системэнерго»

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ ДПО
Учебный центр «Системэнерго»

Н.Н. Самутичева

« 20 » ноября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»**

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная

Череповец
2023

Содержание

Аннотация программы	3
1 Общие положения	4
1.1 Основные понятия, используемые в настоящей программе	4
1.2 Назначение программы.....	4
1.3 Нормативные документы, используемые при разработке программы	5
2 Планируемые результаты обучения	5
2.1 Результаты освоения программы дополнительного образования	5
3 Организация образовательного процесса и содержание программы.....	6
3.1 Учебный – тематический план программы.....	6
3.2 Содержание программы.....	7
3.3 Календарный учебный график	8
3.4 Организация и содержание оценивания достижения планируемых результатов.....	9
4 Организационно-педагогические условия реализации программы	9
4.1 Кадровое обеспечение программы	9
4.2 Учебно-методическое обеспечение и информационное сопровождение	9
4.3 Материально-технические условия реализации программы	10

Аннотация программы

Цель программы: популяризация активного образа жизни среди взрослого населения. Основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурных занятий взята гимнастика.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщения его к активным занятиям физической культурой и спортом. Научно-технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Срок освоения (трудоемкость, объем программы)– 1 год, 32 недели в год, 2 часа в неделю по 60 минут. Итого 64 часа в год.

Возраст обучающихся: взрослые, 18 лет и старше

Основной формой обучения являются групповые занятия. Наполняемость группы - 6- 8 человек. Группы формируются разновозрастные.

Преподавательский состав/требования к преподавательскому составу:

Реализация программы дополнительного обучения обеспечивается лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, имеющих квалификацию: учитель по физической культуре, тренер-преподаватель по фитнесу, инструктор по фитнесу.

1 Общие положения

1.1 Основные понятия, используемые в настоящей программе

Дополнительное образование взрослых – вид образования, который направлен на формирование и развитие творческих способностей взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

образовательная деятельность - деятельность по реализации образовательных программ;

организация, осуществляющая обучение, - юридическое лицо, осуществляющее на основании лицензии наряду с основной деятельностью образовательную деятельность в качестве дополнительного вида деятельности;

учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся;

1.2 Назначение программы

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом у взрослого населения, на приобщение граждан к здоровому образу жизни, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степенью успешности этой деятельности являются повышение устойчивости организма к вредным воздействиям и целенаправленные усилия по сохранению и укреплению здоровья.

Отличительные особенности. Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Данная программа является модифицированной. В программу вошли самые востребованные направления: пилатес, калланетика, йога, стретчинг, дыхательная гимнастика, ритмическая и суставная гимнастики.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техник гимнастики в сочетании с дыханием.

1.3 Нормативные документы, используемые при разработке программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 с 1 марта 2021)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

2 Планируемые результаты обучения

2.1 Результаты освоения программы дополнительного образования

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан взрослого населения средствами гимнастики;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан взрослого населения;
- уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
- ознакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, пилатеса, стретчинга, дыхательной, ритмической и суставной гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета; подвижности позвоночника и основных суставов.

Воспитательные:

- воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3 Организация образовательного процесса и содержание программы

3.1 Учебный – тематический план программы

В процессе занятий используются формы проведения занятий: практические и теоретические занятия.

Теоретические занятия проводятся в виде беседы до, после или в процессе выполнения двигательной активности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии, а так же различные методы организации занятий:

1. словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
2. наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
3. практический (тренинг)

Учебный план

№	Наименование дисциплины/темы	Трудо-емкость всего, акад. час	Контактная работа, акад. час		Форма контроля
			Лекции	Практич. занятия	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входной контроль физической формы
2	Теоретический раздел	2	2		
1	Оценка собственного здоровья	0,5	0,5	-	Контроль исходных данных (вес, рост, объемы тела)
2	Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5	-	беседа
3	Закаливание и здоровье	0,5	0,5	-	беседа
4	Питание и здоровье	0,5	0,5	-	беседа

	Практический раздел	61	1,5	59,5	
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	-	20	Выполнение практических заданий педагога
7	Йога, стретчинг	11	0,5	10,5	Выполнение практических заданий педагога
8	Калланетика, пилатес	10	0,5	9,5	Наблюдение, выполнение практических заданий педагога
9	Суставная и ритмическая гимнастика	15	0,5	14,5	Наблюдение, выполнение практических заданий педагога
10	Специальная гимнастика	5		5	выполнение практических заданий педагога
ИТОГО:		64	4	60	

3.2 Содержание программы

№	Наименование модуля/раздела/дисциплины/темы	Содержание
1	Вводное занятие	
2	Теоретический раздел	
1	Оценка собственного здоровья	количественная и качественная характеристика здоровья с использованием интегрального показателя, выраженного в баллах или процентах с учетом комплекса критериев, характеризующих состояние основных функциональных систем организма
2	Влияние физических упражнений на организм	<p>Каким образом физические упражнения влияют на организм:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему; повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям; – положительно влияют на психоэмоциональную сферу и улучшают настроение, обладают антистрессовым действием; – оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции. <p>Значение физических упражнений</p>

3	Закаливание и здоровье	Что такое закаливание Какие факторы влияют на закаливание Как можно закаляться с помощью солнца, воздуха и воды
4	Питание и здоровье	Что такое питание и пища, какое бывает питание, как влияет питание на здоровье человека
Практический раздел		
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	Выбор формы на конкретное занятие определяется поставленными задачами. Работа педагога проходит со всеми занимающимися одновременно: – фронтальная – одновременная работа со всеми занимающимися; – индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
7	Йога, стретчинг	
8	Калланетика, пилатес	
9	Суставная и ритмическая гимнастика	
10	Специальная гимнастика	

3.3 Календарный учебный график

№	Наименование модуля/раздела/дисциплины/темы	Месяцы года											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Вводное занятие	1											
	Теоретический курс												
1	Оценка собственного здоровья	0.5											
2	Влияние физических упражнений на организм	0.5											
3	Закаливание и здоровье	0.5											
4	Питание и здоровье	0.5											
	Практический курс												
5	Общая физическая подготовка (ОФП)		6	6	6	2							
6	Йога, стретчинг					4	5	2					
7	Калланетика, пилатес							4	6				
8	Суставная и ритмическая гимнастика									6	6	3	
9	Специальная гимнастика											1	4

3.4 Организация и содержание оценивания достижения планируемых результатов

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня возможностей занимающихся до начала основных занятий. Входная диагностика проводится в октябре в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств занимающихся производится с каждым индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы текущего контроля:

- измерение частоты сердечных сокращений в течение занятия проводится с целью определения адекватности нагрузки на организм;
- педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения с целью анализа продуктивности занятий, в форме тестирования на выполнение определенного комплекса упражнений

4 Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы дополнительного обучения обеспечивается лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, имеющих квалификацию: учитель по физической культуре, тренер-преподаватель по фитнесу, инструктор по фитнесу.

4.2 Учебно-методическое обеспечение и информационное сопровождение

Использование современных образовательных технологий:

технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:

- объяснительно-иллюстративный – занимающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – занимающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные

способы деятельности;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью.

Методы самоконтроля используются занимающимися для прослеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями.

4.3 Материально-технические условия реализации программы

Сведения об оснащённости образовательного процесса спортивными классами и кабинетами:

- Спортивный класс - аудитория 5
- Кабинет для просмотра видео материалов – аудитория 1

Технические средства обучения (ТСО):

- музыкальный центр с дисками MP3;
- мультимедийный проектор;
- компьютер;
- экран – 1 шт.
- мультимедийные колонки (SVEN)

Учебно-практическое оборудование:

- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические.

Демонстрационные учебные пособия: - видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев:1987
5. Бурбо Л. Калланетика за 10 мин. в день. 2- ое издание. Ростов на Дону, Феникс, 2006 г.
6. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс, 2007
7. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики, 2012
9. Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М.: из-во Поппури, 2012.
10. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц /Спорт в школе.-1998.- №37-38
11. Крылова. А. Калланетика - красивая фигура. – М.:Фитнес и спорт, 2007
12. Лисицкая Т.С. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
13. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
14. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
15. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
17. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010
18. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
19. Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.
20. Чапмен Д. Йога. Классические асаны/ Пер. с англ. О.Смуровой. – М.:Изд-во Эксмо,2005. – 208 с.: ил