

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт дополнительного образования
Кафедра физической культуры**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор Института
дополнительного образования**

О. А. Косинова *Косинова*
«15» января 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»
(60 часов)**

для учащихся 15-35 лет

Рабочая программа

Москва 2019

Содержание программы

Фитнес. Правила безопасности и средства восстановления при занятиях фитнесом.

Характеристика популярных видов фитнеса. Принципы, средства и методы фитнеса. Структура фитнес-занятия. Индивидуальный выбор фитнес-программ. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Возможные формы организации оздоровительной фитнес-тренировки.

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий фитнесом в тренажерном зале, малом фитнес-зале, игровом зале, плавательном бассейне. Правила пользования тренажерами, беговыми дорожками, свободными отягощениями (штангами, гирями, гантелями, бодибарами, утяжелителями), степ-платформой, фитнес-мячом и другим фитнес-инвентарем. Правила поведения в бассейне. Соблюдение правил безопасности при нахождении на мелкой и глубокой воде. Техника бинтования рук при занятии фитнес-боксом. Подбор одежды для занятий фитнесом. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Предупреждение травм и заболеваний. Выбор объема и интенсивности физической нагрузки. Профилактика перенапряжения. Правила проведения восстанавливающих процедур.

Средства и методы фитнеса различных направлений.

Силовая тренировка на тренажерах и со свободными отягощениями. Характеристика атлетической гимнастики как системы оздоровительно-развивающих воздействий. Понятия об аэробной и анаэробной способностях, двигательных способностях, мышечной силе, мышечной выносливости, гибкости, композиции тела, типах телосложения. Основные правила безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Классификация упражнений. Терминология в атлетической гимнастике. Разминочные упражнения. Специальные и вспомогательные упражнения. Базовые принципы тренировки. Обучение технике выполнения классических (базовых) упражнений атлетической гимнастики. Выполнение силовых упражнений на тренажерах: особенности техники. Выполнение силовых упражнений со свободными весами. Статические и динамические напряжения. Идеомоторные упражнения. Развитие двигательных способностей. Общие закономерности и методика силовой тренировки.

Различные виды аэробики. Базовая аэробика. Характеристика аэробики как оздоровительной системы физических упражнений. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.

Терминология базовой аэробики. Ознакомление с жестами инструктора. Уровни нагрузки базовой аэробики. Низкоударные (low impact) занятия по классической аэробике. Изучение базовых движений

классической аэробики. Разучивание простой хореографии на основе базовых движений.

Стен-аэробика. Step intro – занятия для начинающих, знакомство с базовыми шагами на платформе, низкоударные уроки без прыжков низкой-средней интенсивности с кардио-частью 20-25 мин.

Фитбол-аэробика. Обучение движениям и развитие двигательных качеств средствами фитбол-аэробики. Подбор размера мяча и свободных отягощений для Фитнес-занятий.

Тайбо. Обучение движениям направления тайбо. Подбор темпа музыкального сопровождения. Техника ударов и перемещений. Тонизация мышц, развитие выносливости, ловкости, быстроты реакции, снятие психической напряженности.

Силовая тренировка в аэробике. Подбор средств и массы отягощений в силовом тренинге.

Йога-латес как оздоровительная система. Основные принципы системы: концентрация внимания; плавное выполнение движений; контроль за правильностью выполнения упражнений; постановка правильного дыхания; централизация. Техника выполнения упражнений системы йога-латес. Изучение поз, согласованность движений и дыхания.

Стретчинг. Развитие подвижности суставов, растяжение мышц и релаксация. Выполнение упражнений в медленном контролируемом темпе до пределов амплитуды движения в суставе. Упражнения на развитие динамической гибкости.

Фитнес-бокс. Общая характеристика бокса. Терминология в боксе. Классификация упражнений. Разминочные упражнения. Обучение специально-вспомогательным упражнениям без перчаток и в перчатках. Обучение боевой стойке боксера. Передвижение боксера. Обучение прямым ударам в голову и защите от них. Обучение прямым ударам в туловище и защите от них. Обучение боковым ударам в голову и защите от них. Обучение коротким ударам снизу в туловище, боковым в голову и защите от них. Обучение бою на дистанции. Развитие двигательных способностей. Общие закономерности и методика тренировки.

Аква-фитнес. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из плавания. Аква-аэробика. Изучение упражнений аква-аэробики с

оборудованием, обеспечивающим лучшую плавучесть. Уроки низкой интенсивности в неглубокой воде.

Спортивные игры. Правила соревнований по и настольному теннису. Методика организации и судейства соревнований. Терминология, оборудование и инвентарь. Основы техники и тактики игры. Общая и специальная физическая, техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе. Учебные и тренировочные игры

Условия организации занятий. Методы педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. Особенности питания в процессе занятий. Восстановление.

Разработка индивидуальных Фитнес-программ.

Особенности методики составления индивидуальных Фитнес-программ с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности. Выбор содержания Фитнес-тренировок. Планирование объёма и интенсивности физических нагрузок. Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях фитнесом.

Определение физического развития и функционального состояния.

Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития. Определение уровня физического развития методом биоимпедансного анализа. Оценка физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальные рекомендации по улучшению физического развития и функционального состояния.

Практические и методические занятия

Тема 1. Фитнес. Правила безопасности и средства восстановления при занятиях фитнесом.

Основные понятия: фитнес, виды фитнеса, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, безопасность, травмы, профилактика, восстановление.

Формируемые умения: определять виды фитнеса, планировать здоровый образ жизни, соблюдать технику безопасности при занятиях фитнесом, предупреждать травмы и заболевания при занятиях фитнесом, подбирать объём и интенсивность физической нагрузки, проводить восстанавливающие процедуры,

Вопросы для контроля знаний учащихся:

1. Понятие фитнес, виды фитнеса.
2. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий фитнесом.
3. Предупреждение травм и заболеваний, восстановление.

Тема 2. Средства и методы фитнеса различных направлений

Основные понятия: силовая тренировка, тренажеры, аэробика, виды аэробики, фитнес-бокс, аква-фитнес, спортивные игры.

Формируемые умения: технически правильно выполнять упражнения в силовой тренировке на тренажерах, в различных видах аэробики, фитнес-боксе, плавании, аква-аэробике, настольном теннисе; соблюдать педагогические условия при занятиях фитнесом.

Вопросы для контроля знаний учащихся:

1. Средства и методы фитнеса.
2. Условия организации занятий.
3. Методы педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.
4. Особенности питания в процессе занятий.

Тема 3. Разработка и коррекция индивидуальных Фитнес-программ

Основные понятия: фитнес-программа, индивидуальные особенности, состояние здоровья, физическое развитие, функциональное состояние, уровень физической подготовленности, методика, планирование, самоконтроль.

Формируемые умения: составлять индивидуальные Фитнес-программы с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности; подбирать содержание Фитнес-тренировок; планировать объём и интенсивность физических нагрузок; определять субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях фитнесом.

Вопросы для контроля знаний учащихся:

1. Составить индивидуальную фитнес-программу.
2. Определить субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Тема 4. Определение физического развития и функционального состояния

Основные понятия: соматоскопия, соматометрия, биоимпедансный анализ, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Формируемые умения: определение и анализ собственного уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Вопросы для контроля знаний учащихся:

1. Методы определения физического развития.
2. Методы определения физической подготовленности.
3. Методы определения функционального состояния.

Методические материалы, определяющие содержание и процедуру оценивания знаний, умений, навыков слушателей программы

Методический раздел программы направлен на освоение основных фитнес-технологий, методики определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом, а также предполагает освоение слушателями упорядоченной системы знаний по фитнесу.

Практический раздел программы предусматривает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, физического развития и физической подготовленности, овладение средствами и методами фитнес-тренировки различных направлений, приобретение опыта самостоятельного использования фитнес-программ для сохранения здоровья и поддержания хорошей физической формы.

Контрольный раздел программы определяет дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности слушателей. Данный раздел обеспечивает информацию о степени освоения учащимися учебного материала, уровне физической подготовленности, физического развития и функционального состояния занимающихся.

Занятия фитнесом организуются на основе дифференцированного подхода к возможностям освоения учебного материала, а также с учётом индивидуальных потребностей слушателей. Учащиеся имеют право свободного выбора различных направлений Фитнес-программ, среди которых: базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, йога-латес, силовой тренинг, стретчинг, тренинг в тренажерном зале, аква-фитнес (плавание, аква-аэробика), спортивные игры (настольный теннис), фитнес-бокс.

Материально-технические условия

Обучение по программе проводится на современных спортивных сооружениях МосГУ с использованием соответствующего требованиям спортивного оборудования и инвентаря в спортивном комплексе.

Спортивный комплекс включает:

– многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м² (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24 секунд, инвентарем для спортивных игр;

– малый зал для занятий аэробикой, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м²; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем (бодибары различного веса, гантели различной массы,

эспандеры, фитботы, утяжелители для рук и ног, гимнастические палки, хулахупы, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, степ-платформы), теннисными столами с сетками и ракетками, боксерскими мешками;

– тренажерный зал общей площадью 120м² (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;

– плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м² (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аква-аэробикой (плавательные доски, колобашки для плавания, ласты, гантели для аква-аэробики, пояса для аква-аэробики, перчатки для аква-аэробики, нудлсы).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — С.: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A

4. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/7D7E3EFF-DCC3-4DB8-B8B4-F7FD52D1770D

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63

7. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659

8. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. — М.: Директ-Медиа, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения программы

1. Академия фитнеса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.fitness-academy.ru/>

2. Валеология – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fiziolive.ru/>

3. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.russwiming.ru/>

4. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

7. Фитнес [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

9. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>