

Индивидуальный предприниматель Шихин Д.В.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01/Пр от 09.01. 2025



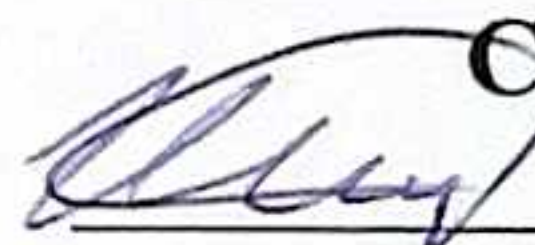
Шихин Д.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Оздоровительная гимнастика»**

Срок освоения программы: 28 акад. часов

Форма обучения – очная

Составитель:



Шихин Д.В.

**Санкт-Петербург
2025 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04.12.2007 г. №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»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности 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.

Данная программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Уровень освоения – **общекультурный.**

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.

В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость комплексного использования различных методик фитнес-индустрии. Основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурных занятий взята гимнастика.

Отличительные особенности. Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступности 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 программу вошли самые востребованные направления: аэробика, пилатес, калланетика, йога, шейпинг, 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.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
- познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, Пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной 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.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению программы допускаются слушатели от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования, проявляющих интерес к занятиям гимнастикой, имеющих допуск к занятиям врача-терапевта.

Организация обучения

Для эффективности обучения учебные группы комплектуются по степени подготовленности обучающихся. Группы формируются разновозрастные. Минимальное количество участников в одной группе – 2-3 человека. Предусмотрены индивидуальные занятия.

Общие групповые занятия рассчитаны на теоретическое изучение и последовательное практическое применение умений.

В процессе занятий используются следующие 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 иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
3. практический (тренинг, выполнение практической работы).

Планируемые результаты обучения

- 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	входное тестирование
2	Теоретический раздел	2	2		
2.1	Оценка собственного здоровья	0,5	0,5		беседа
2.2	Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5		беседа
2.3	Закаливание и здоровье	0,5	0,5		беседа
2.4	Питание и здоровье	0,5	0,5		беседа
3	Практический раздел	25	1,5	23,5	
3.1	Аэробика, ритмическая гимнастика	5	0,5	4,5	наблюдение за выполнением практических заданий
3.2	Калланетика, пилатес, шейпинг	5	0,5	4,5	наблюдение за выполнением практических заданий
3.3	Йога, стретчинг	5	0,5	4,5	наблюдение за выполнением практических заданий
3.4	Общая физическая подготовка (ОФП)	5		5	наблюдение за выполнением практических заданий
3.5	Специальная гимнастика	5		5	наблюдение за выполнением практических заданий
ИТОГО		28	4	24	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование программы обучения	Часов/занятий	Месяцы года											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	«Оздоровительная гимнастика»	28/28	В течение года. По мере набора группы											
Форма обучения			1 день	2-4 день	5 день	6-28 день	Итого количество часов							
Лекции			0,5	1	0,5		28							
Практические занятия			0,5		0,5	1								
Итого			1	3	1	23								

МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение упражнений).

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.

Формы организации деятельности на занятиях:

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.

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.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной и текущий 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 обучения 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.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия

Основными формами учебных занятий являются теоретические и практические занятия. Теоретическое обучение является важным, но не основным видом учебных занятий. Практические занятия составляют основную часть обучения по данной программе. Главным их содержанием является практическая работа каждого обучающегося.

Формы и методы проведения занятий предполагают активное взаимодействие обучающихся и педагогов дополнительного образования. Организация учебного процесса способствует общению и обмену опытом между обучающимися.

Педагогический персонал должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, соответствующее специфике программы.

Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной программы предполагает наличие спортивного зала для прохождения теоретических и практических занятий.

Оборудование спортивного зала: все тренажеры и приспособления, необходимые для практического освоения программы.

Материально-техническое оснащение программы

1. Спортивный зал
2. Технические средства обучения (ТСО):
 - музыкальный центр с дисками MP3.
3. Учебно-практическое оборудование:
 - стенка гимнастическая;
 - скамейка гимнастическая жесткая;
 - маты гимнастические;
 - скакалки гимнастические;
 - йога-блоки;
 - палки гимнастические.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Эрл, Р. В., Бехль Т. Р. Основы персональной тренировки : метод.пособие / Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль. – М : Советский спорт, 2012. – 724 с.
- 2.Бережной, А. Е. Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома. / А. Е. Бережной. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 234 с.
- 3.Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 2007
- 4.Бурбо Л. Калланетика за 10 мин . в день. 2- ое издание. Ростов на Дону, Феникс ,2006 г .
- 5.Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство:Феникс, 2007
- 6.Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
- 7.Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни.Издательство: Гардарики , 2012
- 8.Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М.: из-во Поппури, 2012.
- 9.Крылова . А . Калланетика - красивая фигура. – М.:Фитнес и спорт, 2007
10. апмен Д. Йога. Классические асаны/ Пер. с англ. О.Смуровой. – М.:Изд-воЭксмо,2005. – 208 с.: ил.
- 11.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.–221с.
- 12.Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
- 13.Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательнo- координационное качество //Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
- 14.Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство:Феникс, 2007
- 15.Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010
- 16.Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
- 17.Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. –М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.

Индивидуальный предприниматель Шихин Д.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Санкт-Петербург
2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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.

Цель программы – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения.
Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
- познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, Пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной 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;
- 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.

Планируемые результаты освоения программы:

- 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.

Требования к обучающимся

В группу принимаются все желающие, достигшие 18-ти летнего возраста, без специальной физической и технической подготовленности, имеющие допуск врача.

Группы формируются разновозрастные.

Условия организации учебно-воспитательного процесса

Наполняемость групп не менее 2-3 человек. Режим занятий - 3 раза в неделю по 60 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

Практика: Проверка физической подготовленности.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема «Оценка собственного здоровья»

Теория: понятие «здоровье», методы оценивания здоровья, функциональные пробы; методы врачебного контроля: пульсометрия; содержание и значение самоконтроля.

Тема «Влияние физических упражнений на организм»

Теория: опорно-двигательный аппарат. Скелет, мышцы. Сердечно-сосудистая система: работа сердца. Дыхательная система.

Тема «Закаливание и здоровье»

Теория: виды закаливания, их связь со здоровьем. Воздушные и солнечные ванны. Бани и сауны, правила их посещения.

Тема «Питание и здоровье»

Теория: рациональное питание; белки, жиры, углеводы в питании; значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема «Аэробика, ритмическая гимнастика»

Теория: базовые шаги, правила выполнения упражнений.

Практика: Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания. Базовые шаги аэробики, танцевальные связки на шагах на 32 и 64 счета.

Тема «Калланетика, пилатес, шейпинг»

Теория: особенности оздоровительных систем, принципиальные отличия в методике выполнения. Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: статические упражнения для мышц спины, рук, туловища; упражнения на растягивание подколенных связок, икроножных мышц, мышц рук, живота, спины; силовые упражнения для мышц рук, ног, спины, живота; асинхронные упражнения.

Тема «Йога, стретчинг»

Теория: асаны, техника выполнения; техника безопасности при выполнении асан и упражнений стретчинга

Практика: упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя): для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенки живота; мышц грудной клетки; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.): упражнения, вытягивающие позвоночник; для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения в самовытяжении.

Тема «Общая физическая подготовка(ОФП)»

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны, круговые вращения плечами, скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д.

Упражнения для развития быстроты и ловкости: упражнения с частой сменой движений под музыку, различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, упражнения на внимательность и координацию, танцевальные движения.

Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д.

Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены).

Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

Тема «Специальная гимнастика»

Практика: Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание

статических и динамических дыхательных упражнений: упражнения для овладения полным дыханием; смешанным типом дыхания: для развития носового дыхания. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Корректирующие упражнения – упражнения для формирования естественного мышечного корсета: для укрепления поверхностных мышц спины; для глубоких мышц спины; для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении; для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц сгибателей тазобедренных суставов и т.д. Упражнения на гимнастической стенке. Висы стоя, упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с палками. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Гимнастика для глаз.