

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ МО
«Колледж «Подмосковье»

_____ А.В. Юдина

«28» августа 2023 г.

Рабочая программа кружка
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес»

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: сентябрь 2023 – май 2025г.

В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения.

По статистике, 82% молодых людей имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость. Раннюю гипертонию и др.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой, фитнесом, с использованием наиболее рациональных и доступных средств и методов для молодых людей.

Практическая значимость для обучающихся

Занятия в спортивном кружке «Фитнес» направлены на развитие физического потенциала обучающихся. Фитнес, являясь системой занятий и упражнений, решает эту проблему популяризации здорового образа жизни, правильного питания, правильного распределения физической нагрузки на молодой, формирующийся организм. Фитнес- это решение проблемы гиподинамии, работы опорно-двигательного аппарата обучающихся, а также — отказа от вредных привычек.

Своеобразие фитнеса определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движения и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодёжи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах принципиальный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

Фитнес-это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Методика проведения занятий фитнесом предусматривает постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход. Фитнесом можно заниматься всем, с разным уровнем физической подготовки. К фитнес упражнениям относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие функциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различные направления аэробики способствуют гармоничному развитию ученика. Программа основана на классической форме занятий по фитнесу для начинающих.

Г-Г2	Тема	Количество часов	Сроки проведения
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1	Сентябрь
2.	Начальная диагностика	1	Сентябрь
3.	Гигиена спортивных занятий.	1	Сентябрь
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	1	Сентябрь
5-6	Силовые упражнения для рук	2	Сентябрь
7-8	Силовые Упражнения для ног	2	Сентябрь
9-10.	Основы правильного питания	2	Октябрь
11-12	Силовые упражнения для пресса	2	Октябрь
1 14	Базовые шаги и связки аэробики	2	Октябрь
15-16	Стретчинг	2	Октябрь
17-18	Базовые шаги и связки аэробики	2	Октябрь
19-20.	Базовые шаги и связки степ-аэробики	2	Ноябрь
21.	Упражнения на развитие осанки	1	Ноябрь
22	Стретчинг	1	Ноябрь
23	Комплекс упражнений «Здоровая спина»	1	Ноябрь
24-25.	Базовые шаги и связки аэробики	2	Ноябрь
26-27	Силовые упражнения для пресса	2	Декабрь
28-29	Силовые упражнения для ног	2	Декабрь
30-31.	Базовые шаги и связки аэробики	2	Декабрь
32-33	Базовые шаги и связки аэробики	2	Декабрь
34-35	Упражнения на развитие осанки	2	Январь
36-37	Базовые шаги и связки аэробики	2	Январь
38	Стретчинг	1	Январь
39	Базовые шаги и связки аэробики	1	Январь
40	Стретчинг	1	Февраль

	Силовые упражнения для рук	2	Февраль
43-44	Силовые упражнения для пресса	2	Февраль
45-46	Силовые упражнения для ног	2	Февраль Ма т
47	Танцевальные связки аэробики	1	Март
48	Йога	1	Март
49-50	Комплекс танцевальной аэробики	2	Март
51	Стретчинг	1	Март
52-53	Силовые упражнения для мышц ног	2	Март
54-55	Силовые упражнения для рук	2	Апрель
56-57	Силовые упражнения для пресса	2	Апрель
58-59	Йога Коррекционные упражнения	2	Апрель
60-61	Силовые упражнения Упражнения на развитие осанки	2	Апрель
62-63	Стретчинг	2	Май
64	Танцевальные связки аэробики	1	Май
65	Йога	1	Май
66	Итоговое занятие	1	Май