

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ  
«Фитнес для всех»**

Срок реализации 1 год

«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МБУДО «ДШИ № 2»

«06» февраля 2020 г.  
протокол № 10

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДШИ № 2»



*Т.В. Оськина*  
Оськина Т.В.  
Приказ № 6

«06» февраля 2020 г.

Разработчик: Шапкина Анастасия Дмитриевна, инструктор групповых программ по фитнесу

Рецензенты: Васина Кристина Викторовна, преподаватель по классу хореографического искусства

### **Пояснительная записка.**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

-образ жизни (50% воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);

-наследственность (20%);

-внешняя среда (20%);

-качество медицинского обслуживания (10%).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

1. сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течении жизни;
2. воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного физического развития раскрытие двигательных способностей, укрепление здоровья, коррекция фигуры

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

## Содержание программы.

Разминка (10-12 минут).

Включает в себя упражнения для разогрева суставов, мышц и подготовки тела к основной нагрузке.

Классическая и танцевальная аэробика (20-25 минут)

Это направление сформировалось в нашей стране к середине 80-х гг. С тех пор классическая аэробика постоянно совершенствовалась и видоизменялась: в результате остался неизменным лишь ее характер – аэробная тренировка на выносливость.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда в течение продолжительного времени организм должен увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток. При этом кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспортировку кислорода, что обеспечивает активизацию обмена веществ на внутриклеточном уровне, а значит, и сгорание жиров, предупреждает повышение уровня холестерина в крови.

Сегодня все виды тренировок, включающие аэробные нагрузки, можно объединить одним названием «фитнес». Слово «фитнес» в переводе с английского означает «здоровый образ жизни»; его неотъемлемой частью являются оздоровительные тренировки с использованием различных видов аэробики, а также все циклические виды спорта (оздоровительный бег, плавание, лыжи, велосипед, спортивная ходьба).

Основные базовые элементы:

Марш (march). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед – назад).

Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.

Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах.

Шаг мамбо (tumbo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Силовая часть урока (15-20 минут).

Силовая часть урока включает в себя упражнения на основные группы мышц: руки, ноги, спина. Большое внимание уделяется упражнениям с высокой интенсивностью (выпрыгивания, движения ног в положении планка) а также уделяется внимание проработке «проблемных зон», таких как, внутренняя и боковая поверхность бедра, ягодицы, боковые и косые мышцы живота.

Заминка (5-7 минут). Это завершающая часть занятия, где происходит замедление чсс, растягивание основных групп мышц.