

**Общество с ограниченной ответственностью
«Балтиком»**



Утверждено
приказом № 1/22 от «03» 10 2022 г.

Генеральный директор
Левочская Н.А.

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«ФИТНЕС И КРАСОТА»
(60 часов)**

г. Санкт-Петербург 2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1	Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительная особенность и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Цель образовательной программы	3
1.4	Планируемые результаты обучения	3
1.5	Трудоемкость программы	4
1.6	Язык обучения	4
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1	Учебный план	5
2.2	Календарный учебный график	6
2.3	Рабочая программа разделов (модулей)	7
2.4	Рекомендуемая литература	11
3	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	13
3.1	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение	13
3.2	Форма обучения	13
3.3	Режим занятий	13
3.4	Материально-технические условия реализации программы	13
3.5	Требования к кадровым условиям реализации программы	14
4	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	15
5	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	17
	Приложения (оценочные материалы промежуточной аттестации)	23

1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес и красота» (далее – образовательная программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с п.9 ст. 2, ст. 12, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании), приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Актуальность образовательной программы обусловлена тенденцией к саморазвитию, как вариант полезного досуга, получением основных теоретических знаний и навыков в сфере фитнеса как одной из важнейших современных здоровьесберегающих технологий для:

- поддержания физической активности, восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей;

- формирования навыков использования различных методик и техник фитнеса для укрепления собственного здоровья;

- развития познавательных способностей и расширения кругозора.

1.3. Цель образовательной программы: удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов лиц в получении основных теоретических знаний и навыков в сфере фитнеса как одной из важнейших современных здоровьесберегающих технологий.

1.4. Планируемые результаты обучения:

Знать: определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки и экипировки для различных видов спорта и фитнеса; влияние упражнений на различные мышцы и органы; нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; методы самоконтроля перед, во время и после тренировки.

Уметь: выбирать вид фитнеса, правильно составлять индивидуальный комплекс физических упражнений (учитывая пол, возраст, состояние здоровья), использовать различные техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью улучшения самочувствия, составлять сбалансированное меню для нормализации веса, использовать косметические средства для коррекции фигуры.

Владеть: представлениями о различных направлениях современного фитнеса, истории развития спортивных дисциплин, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, о психическом здоровье человека, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о рациональном отдыхе и методах релаксации, об основах правильного питания, о закаливании и закалывающих процедурах.

1.5. Трудоемкость образовательной программы составляет 60 часов.

Трудоёмкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, практические занятия), а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

1.6. Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

В рамках реализации образовательной программы используются следующие виды учебных занятий: лекции и практические занятия.

Форма организации занятий – индивидуальная, групповая.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Объем дополнительной общеобразовательной программы в академических часах				Форма промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем			
			Лекции	Практические занятия	ПА*	
1	Модуль 1. Путь к внутренней и внешней красоте	18	10	6	2	
1.1	Правильное питание	4	2	2		
1.2	Дыхание и здоровье	3	2	1		
1.3	Внутреннее равновесие	3	2	1		
1.4	Культура красоты	2	2	-		
1.5	Релаксация. Ритм жизни для сохранения здоровья	4	2	2		
1.6	Промежуточная аттестация	2			2	Зачет
2	Модуль 2. Спорт и фитнес	42	20	20	2	
2.1	Как получить удовольствие от занятий спортом	4	2	2		
2.2	Бегом от стресса и лишних килограммов	4	2	2		
2.3	Спорт на природе	4	2	2		
2.4	Эстетические виды спорта	4	2	2		
2.5	Водные виды спорта	4	2	2		
2.6	Фитнес для формирования фигуры. Осанка. Игровые виды спорта	4	2	2		
2.7	Интеллектуальные виды спорта. Профилактика утомления во время умственной работы	4	2	2		
2.8	Аэробика, гимнастика под музыку	4	2	2		
2.9	Аутотренинг. Игры	4	2	2		
2.10	Промежуточная аттестация	2			2	Зачет
2.11	Спортивное поколение. Долголетие – сбывающаяся мечта человечества	4	2	2		
	Итого	60				

*ПА – промежуточная аттестация

2.2. Календарный учебный график

№ п.п.	Наименование дисциплин (модулей)	Количество часов	Период обучения/недели
1	Модуль 1. Путь к внутренней и внешней красоте	18	X
1.1	Правильное питание	4	1-ая неделя обучения
1.2	Дыхание и здоровье	3	1-ая неделя обучения
1.3	Внутреннее равновесие	3	1-2 недели обучения
1.4	Культура красоты	2	2-ая неделя обучения
1.5	Релаксация. Ритм жизни для сохранения здоровья	4	2-ая неделя обучения
1.6	Промежуточная аттестация	2	2-ая неделя обучения
2	Модуль 2. Спорт и фитнес	42	X
2.1	Как получить удовольствие от занятий спортом	4	3-я неделя обучения
2.2	Бегом от стресса и лишних килограммов	4	3-я неделя обучения
2.3	Спорт на природе	4	4-ая неделя обучения
2.4	Эстетические виды спорта	4	4-ая неделя обучения
2.5	Водные виды спорта	4	5-ая неделя обучения
2.6	Фитнес для формирования фигуры. Осанка. Игровые виды спорта	4	5-ая неделя обучения
2.7	Интеллектуальные виды спорта. Профилактика утомления во время умственной работы	4	6-ая неделя обучения
2.8	Аэробика, гимнастика под музыку	4	6-ая неделя обучения
2.9	Аутотренинг. Игры	4	7-ая неделя обучения
2.10	Промежуточная аттестация	2	7-ая неделя обучения
2.11	Спортивное поколение. Долголетие – сбывающаяся мечта человечества	4	7-ая неделя обучения
	ВСЕГО	60	7 недель обучения

2.3. Рабочая программа разделов (модулей)

Модуль 1. Путь к внутренней и внешней красоте

Количество часов - 18 (в том числе лекций – 10 час., практических занятий – 6 час., промежуточная аттестация – 2 час.)

Тема 1.1. Правильное питание

(лекции, 2 часа)

Что мы едим? Белки. Углеводы. Жиры. Пищевая клетчатка. Благоприятное биологическое воздействие пищевой клетчатки на организм. Витамины. Минеральные вещества. Вода. Пищеварение. Какое питание можно назвать правильным. Создаем позитивный настрой. Идеальный вес в соответствии с ростом и возрастом. Фитнес-блюда для красоты и отличной формы. Расчет идеального количества необходимых на день калорий.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Составление меню из фитнес-блюд.

Тема 1.2. Дыхание и здоровье

(лекции, 2 часа)

Система органов дыхания. Как мы дышим? Дыхание и физическая нагрузка. Как правильно дышать? Фитнес-подготовка.

Практикум

(практические занятия, 1 час)

Апробация дыхательных практик

Тема 1.3. Внутреннее равновесие

(лекции, 2 часа)

Психическое состояние. Понятие психической гигиены. Предмет психической гигиены. Сферы приложения. Методы психической гигиены. Исторические предпосылки. Критерии психического здоровья. Сеть общественной поддержки. Спонтанная поддержка. Основные принципы спонтанной поддержки. 20 советов для тех, кто решил бросить курить. Без дела не сиди! Депрессия и гармония. Создай настрой!

Практикум

(практические занятия, 1 час)

Создание чек-листа факторов хорошего настроения.

Тема 1.4. Культура красоты

(лекции, 2 часа)

Внешний вид и мода. Параметры нашего тела. Оденьтесь с шармом! Виды телосложений. Форма тела (конструкция). Косметика – средство поддержания красоты. Уход за кожей. Безупречная внешность и уверенность в себе. Секреты красоты волос. Стиль жизни и прическа. Терапия красоты.

Тема 1.5. Релаксация. Ритм жизни для сохранения здоровья

(лекции, 2 часа)

Утренние упражнения для хорошего настроения. Освежающая релаксация в середине дня. Секреты правильного дыхания. Дыхательные упражнения. Завершающая релаксация в конце дня. Методы релаксации. Аутогенная тренировка. Ищите ключ к себе. Действие аутотренинга. Ритм жизни для сохранения здоровья. Биоритмы и работа. Гимнастика нужна всем. Биологическая основа упражнений на растяжку. Стрейчинг. История стрейчинга. Гимнастические методы. Йога.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Практика йоги.

1.6. Промежуточная аттестация

(промежуточная аттестация, 2 часа)

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета согласно оценочным материалам, установленным Приложением 1.

Модуль 2. Спорт и фитнес

Количество часов - 42 (в том числе лекций – 20 час., практических занятий – 20 час., промежуточная аттестация – 2 час.)

Тема 2.1. Как получить удовольствие от занятий спортом

(лекции, 2 часа)

Основные спортивные понятия. Что такое «спорт»? История спорта. История активного отдыха. Многогранность активного отдыха. Что значит правильно отдыхать? Достаточно ли мы двигаемся? Центры красоты и здоровья (фитнес-центры). Эмоции как благо. Круглый год в отличной форме. Улыбка вместо таблетки. Тренировка по выбору. Простые чудеса. Спортивная ходьба – ходьба дозированная. Красивые ноги – готовность номер один! Разминка Basic Step (основной шаг). Ориентировочное наращивание нагрузки в дозированной ходьбе. Оцениваем свое состояние.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Фитнес-аэробика.

Тема 2.2. Бегом от стресса и лишних килограммов

(лекции, 2 часа)

Что нужно знать о беге. Первые километры. Беговая дорожка – Ваш фаворит. Правильный подбор обуви. Контроль и самоконтроль. Советы по фитнесу. Как преодолеть негативное отношение к своему телу. Фитнес-программа. Фитнесу все возрасты покорны.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Составление фитнес-программы.

Тема 2.3. Спорт на природе

(лекции, 2 часа)

Ближе к природе! Туризм. Самый распространенный вид туризма – пеший туризм. Как пользоваться туристической картой? Авто- и мототуризм. Спортивное ориентирование. Альпинизм. Скалолазание. Разновидности альпинизма. Конный спорт. Стрельба из лука. Охота. Гольф. Как держать форму? Не причини себе вреда.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Формирование аптечки туриста.

Тема 2.4. Эстетические виды спорта

(лекции, 2 часа)

Гимнастика нужна всем. Ритмическая и спортивная гимнастика. Музыкальные виды спорта. Аэробика. Фитнес-аэробика. Водная аэробика. Состязательная аэробика. Танцы. Немного из истории танца. Классификация художественных танцев. Балет. Народные танцы. Современные танцы. Танцевальный этикет. Синхронное плавание. Телу время!

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Фитнес-аэробика.

Тема 2.5. Водные виды спорта

(лекции, 2 часа)

Плавание. Тест Купера. Как вести себя в бассейне. Техника плавания. Кроль (водный стиль). Брасс. Плавание на спине. Баттерфляй. Смешанное плавание. Первый комплекс упражнений. Второй комплекс упражнений. Третий комплекс упражнений. Плавание в открытых водоемах. В воду с первых дней жизни! Синхронное плавание. Закаливание. Основные правила закаливания. Обтирания. Обливание. Несколько правил для женщин. Зимнее купание. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Практикум
(практические занятия, 2 часа)
Фитнес-аэробика.

Тема 2.6. Фитнес для формирования фигуры. Осанка. Игровые виды спорта

(лекции, 2 часа)

Фигура по Вашему желанию. Представьте себе результат. Начинаем тренировку (комплекс упражнений). Что такое осанка? Уникальное упражнение для улучшения осанки. Спортивные игры. Игровые виды спорта. Игры с мячом. Футбол. Мини-футбол. Регби. Американский футбол. Баскетбол. Ручной мяч (гандбол). Волейбол. Настольный теннис. Теннис. Бадминтон. Крикет.

Практикум
(практические занятия, 2 часа)
Фитнес-аэробика.

Тема 2.7. Интеллектуальные виды спорта. Профилактика утомления во время умственной работы

(лекции, 2 часа)

Шахматы. История шахмат. Карты. Бридж. История бриджа. Го. История го. Правила игры в го. Интеллектуальные викторины. История интеллектуальных викторин. Коэффициент интеллекта. Профилактика утомления во время умственной работы. Тест для контроля и тренировки памяти. Физкультурная пауза (комплекс упражнений).

Практикум
(практические занятия, 2 часа)
Интеллектуальная викторина.

Тема 2.8. Аэробика, гимнастика под музыку
(лекции, 2 часа)

Кому полезна аэробика. Фитнес-аэробика. Категории фитнес-аэробики. Виды занятий. Стандарт. Для красоты и упругости мышц. Релаксация. Четырехнедельный фитнес-план. Компоненты четырехнедельного комплекса. Понятие плато. «Золотые правила» аэробики. Аэробика для фитнес-групп. Короткая программа. Длинная (полная) программа. Подготовительная часть. Основная часть. Заключительная часть.

Практикум
(практические занятия, 2 часа)
Фитнес-аэробика.

Тема 2.9. Аутотренинг. Игры

(лекции, 2 часа)

Аутотренинг. Основы теории игр. Понятие игры. Признаки формы и содержания игры. Немного из истории игр. Разновидности игры. Что может Ваш ребенок. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств и мышц ног. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения, развивающие быстроту, ловкость, координацию движений. Упражнения, способствующие развитию выносливости. Развлекательные игры. Упражнения для развития сенсомоторной координации.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Фитнес-аэробика.

2.10. Промежуточная аттестация

(промежуточная аттестация, 2 часа)

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета согласно оценочным материалам, установленным Приложением 2.

Тема 2.11. Спортивное поколение. Долголетие – сбывающаяся мечта человечества

(лекции, 2 часа)

Спортивное поколение. Долголетие - сбывающаяся мечта человечества. У кого что болит. Комплекс упражнений лечебной гимнастики. Самоконтроль. Понятие регенерации. Усталость. Регенерационные методики. Йога. Закаливающие процедуры.

Практикум

(практические занятия, 2 часа)

Фитнес-аэробика.

2.4. Рекомендуемая литература:

а) основная литература:

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше. Уникальная фитнес-программа продления молодости / Марк Авербух. - Москва: ИЛ, 2004.
2. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. – М.: Альрина Паблишер, 2019.
3. Бьюзен Т. Интеллект-карты для фитнеса / Т. Бьюзен. - М.: Попурри, 2010.
4. Вейдер С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души / С. Вейдер. - М.: Р-н-Д: Феникс, 2006.
5. Милард А.М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзы, ки-бо, карате, айкидо / Анна Мария Милард. - М.: Феникс, 2004.

6. Семенихин Д. Фитнес – это легко! – М.: Книжный дом Котова. – 2022 – Цифровая книга.
7. 365 фитнес-коктейлей для молодости и красоты. - М.: Центрполиграф, 2008.
б) дополнительная литература:
8. Велла М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2015.
9. Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / М. Велла. - М.: АСТ, 2007.
10. Виес Ю. Все о фитнесе / Ю. Виес. - М.: Книжный дом (Минск), 2011.
11. Вишневская А. Кремлевская диета. Фитнес-программа / Анна Вишневская. - М.: Вектор, 2006.
12. Вишневский А. А. Диеты и правильное питание при занятиях фитнесом / А.А. Вишневский, И.В. Семькин. - М.: Игра света, 2010.
13. Выбираем фитнес-клуб. SPA-салон. Спортивный магазин. 2009. - М.: РДВ-медиа, 2009.
14. Гришина Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011.
15. Дан О. Большая книга лифтинг-гимнастики. Офис-фитнес (комплект из 2 книг + DVD-ROM) / Ольга Дан. - М.: Питер, 2012.
16. Данилова Н. А. Диабет и фитнес: за и против. Физические нагрузки с пользой для здоровья / Н.А. Данилова. - М.: Вектор, 2010.
17. Кох Э. Идеальный фитнес для вашего типа фигуры / Элиза Кох. - М.: Феникс, 2004.
18. Лисицкая Т. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Лисицкая Т.С. - М.: Академия (Academia), 2008.
19. Лучшее от Men's Best. 15 фитнес-хитов. - М.: Попурри, 2009.
20. Марк Р. Бизнес-фитнес. Как поддерживать вашу компанию в хорошей форме / Ричардсон Марк. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
21. Передернина Я. Жить, танцуя. Фитнес-программа Nia (плюс DVD) / Яна Передернина. - М.: Вектор, 2007.
22. Царитова, М. А. Держи себя в форме! Фитнес для будущих мам / М.А. Царитова. - М.: Феникс, 2006.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимое для освоения программы.

Программа рассчитана на взрослое население, от 18 лет. Без предъявления требований к уровню образования.

3.2. Форма обучения.

Обучение по образовательной программе осуществляется в очной форме обучения.

3.3. Режим занятий

Максимальная учебная нагрузка не более 36 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося.

3.4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, инвентарь, программное обеспечение
Аудитория	Лекции, практические занятия	столы, стулья, ноутбук, программа пакета Windows, флипчарт, проектор, экран, канцтовары

Всем обучающимся обеспечен доступ к современным базам данных, информационным справочным и поисковым системам через Интернет.

Федеральные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательный ресурсов <http://fcior.edu.ru>.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>.
4. Естественнонаучный образовательный портал <http://en.edu.ru>.
5. Информационно-коммуникационные технологии в образовании <http://ict.edu.ru>.
6. Российский портал открытого образования <http://openet.edu.ru>.

Специализированные сайты:

1. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет <http://katalog.iot.ru>
2. Информационно-аналитический комплекс «Образование России» <http://atlas.iot.ru>
3. Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов <http://ndce.edu.ru>

Электронные библиотеки:

1. <http://knigosite.ru/> – библиотека «Книгосайт».
2. <http://books.google.ru/> – библиотека Google.

3. <http://www.gumer.info/> – гуманитарная библиотека.
4. <http://www.giuvus.ru/> – Гуманитарный Интернет-университет.
5. <http://window.edu.ru/window/library> – библиотека единого образовательного сайта России.

6. <http://znanium.com/> - Электронно-библиотечная система

3.5. Требования к кадровым условиям реализации программы

Педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем (ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

4. Оценка качества освоения образовательной программы

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих модулей.

Формами промежуточной аттестации является зачет по окончании изучения модуля.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся устанавливается образовательной организацией.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение на занятии.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся предназначена для определения степени достижения планируемых результатов обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет в форме выполнения практического задания.

Оценочные материалы, используемые при промежуточной аттестации обучающихся

Наименование модуля	Форма промежуточной аттестации	Ссылка на прилагаемые оценочные материалы
Модуль 1. Путь к внутренней и внешней красоте	Зачет	Приложение 1
Модуль 2. Спорт и фитнес	Зачет	Приложение 2

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Отметка «зачтено»

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения

практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки.

Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговая аттестация обучающихся по образовательной программе не проводится.

5. Методические материалы

5.1. Методические материалы для обучающихся

Общеизвестно, что под влиянием любых физических упражнений у обучающихся возрастают функциональные резервы дыхательной системы. Это происходит прежде всего вследствие увеличения легочного объема, в частности увеличение жизненного объема легких, повышение функционального состояния дыхательной мускулатуры и улучшение регуляторных механизмов дыхания. При систематической мышечной работе формируется рациональный, физиологически совершенный тип дыхания.

Согласно В. С. Фарфелю, у систем управления дыханием существует такая особенность, как дыхательная автоматия – непрекращающаяся ритмическая деятельность дыхательного центра, на фоне которой происходит сознательное управление дыхательными движениями и действуют выработанные до автоматизма навыки дыхания.

На основании ряда исследований можно считать, что на дыхательные движения ведущее влияние оказывает кора головного мозга (А. Н. Крестовников, М. Е. Маршак), что выражается в возможности произвольно задерживать дыхание, изменять его ритм и глубину. Кора головного мозга оказывает не только пусковое, но и корригирующее действие, поскольку она в течение всей работы обеспечивает соответствующую легочную вентиляцию, темп и ритм дыхания. При этом устанавливается условно-рефлекторная связь между привычными видами мышечной деятельности и дыханием.

При мышечной работе новые механизмы регуляции обеспечивают адекватное дыхание, которое способствует установлению эффективности между воздухообменом и кровоснабжением легких. В результате систематического и частого выполнения дыхательных упражнений они становятся условным раздражителем для коры головного мозга и могут изменить характер дыхания. Динамические дыхательные упражнения сопровождаются определенными движениями рук, туловища, ног. Эти движения всегда должны соответствовать определенным фазам дыхания. Физиологами установлено, что вдох и выдох оказывают противоположное воздействие на функциональное состояние коры головного мозга. Вдох вызывает небольшой сдвиг в сторону возбуждения, а выдох – сдвиг в сторону торможения, т. е. вдох является возбуждающим фактором, выдох – успокаивающим. При равной длительности вдоха и выдоха эти влияния в целом нейтрализуют друг друга.

Дыхательные упражнения по характеру воздействия на организм и их выполнению делятся на динамические и статические. К статическим относят дыхательные упражнения, не сочетаемые с движениями туловища и конечностей: изменение частоты и типа дыхания, фаз дыхательного цикла (различные соотношения вдоха и выдоха по времени, кратковременные паузы и задержки дыхания, сочетание дыхания с произнесением отдельных звуков), понижение уровня дыхания.

Динамические дыхательные упражнения – это упражнения, при которых дыхание сочетается с различными движениями. При этом движение облегчает

выполнение различных фаз дыхательного цикла или целиком всего цикла. К ним относят упражнения, обеспечивающие избирательное увеличение подвижности и вентиляции отдельных участков легкого, увеличение подвижности ребер и диафрагмы, формирующие навыки рационального сочетания дыхания и движения. При выполнении динамических дыхательных упражнений очень важно амплитуду и темп упражнения согласовывать с глубиной и ритмом дыхания.

Значительное количество исследований посвящено изучению влияния дыхания на движение (Е. В. Кудрявцев, И. М. Серопегин, В. С. Фарфель и др.). Анализ научно-методической литературы показал, что любые виды физической культуры, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать дыхательной гимнастикой.

Однако под дыхательной гимнастикой следует понимать специальные упражнения, при выполнении которых произвольно тренируются механизмы или составные компоненты дыхательного акта.

В научно-методической литературе имеется достаточно большое количество методик, направленных на совершенствование функции дыхания: дыхательные гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, О. Лобановой и Е. Поповой, К. Динейка, системы индийской и китайской йоги и др. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений заключается в увеличении объема легких, выведении из организма шлаков, улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы и внутренних органов под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой. Представленные дыхательные упражнения позволяют овладеть различными типами дыхания (полное, верхнее, нижнее) и использовать их в различных жизненных ситуациях.

Общие рекомендации к применению:

1. При использовании нижеследующих упражнений важно следить за правильной осанкой, так как ее нарушение затрудняет процесс дыхания, что приводит к ухудшению общего самочувствия человека: слабости, быстрой утомляемости и т. д. Под правильной осанкой понимается такое положение тела, когда голова держится прямо, плечи слегка опущены и отведены назад, спина прямая, грудь немного выступает вперед, низ живота подтянут. Такая поза не предполагает «зжатости», «скованности», а наоборот, способствует непринужденности, свободе, отсутствию напряжения.

2. Особое внимание следует уделить одежде. Она должна быть свободной (без затягивающих поясов, резинок и т. д.), не сжимающей верхнюю часть туловища.

рекомендуемых упражнений – научить обучающегося владеть всеми тремя типами дыхания (верхнее, нижнее, полное), так как каждый из них необходим человеку в различных жизненных ситуациях. Так, верхним дыханием мы должны воспользоваться в случаях, когда по внешним обстоятельствам нежелательно заполнение легких воздухом (сильная загазованность воздуха, очень низкие температуры) и т. д. Нижним и полным

дыханием следует пользоваться в тех случаях, когда есть возможность обогатить организм кислородом (в лесу, на берегу моря, т. е. вдали от экологически неблагоприятных мест). Нижним дыханием мы пользуемся при пении, выступлениях на аудиторию, т. е. при использовании техники так называемого «поставленного» голоса. Приведем примеры упражнений для обучения студентов различным видам дыхания.

Верхнее дыхание (поверхностное, неглубокое, ключичное):

И.п. – стоя. Ладонь одной руки лежит на груди в ключично-реберной области. Грудная клетка неподвижна, глаза закрыты. После естественного выдоха студент делает маленький вдох, чтобы найти минимальную для себя порцию воздуха. Он будто говорит про себя: «Я могу вдохнуть еще меньше воздуха... еще меньше...» Он будто «пьет» воздух маленькими глотками. Конечная цель упражнения – обучающийся должен запомнить эту минимальную порцию воздуха.

Нижнее дыхание (диафрагмальное, брюшное, при котором происходит активизация диафрагмы, улучшение вентиляции нижних отделов легких, стимуляция работы пищеварительного тракта):

И.п. – стоя. Ладонь на животе. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания на 1-2 секунды. Выдох через плотно сжатые губы. Выдох начинается с низа живота, живот постепенно подбирается. Повторяется 4 раза. Обучать этому упражнению лучше в положении лежа. Например, преподаватель кладет ладонь на живот студента, и тот, преодолевая сопротивление руки, пытается поднять ее на вдохе. Таким образом обучающийся получает алгоритм нижнего дыхания и после неоднократного повторения упражнения с помощью преподавателя делает его самостоятельно.

Полное дыхание (гармонизация всех типов дыхания – верхнего и нижнего):

И.п. – стоя. Глаза закрыты. Полное расслабление. Делается полный выдох. Вдох условно состоит из трех частей:

первая – вдох начинается носом с низа живота, который постепенно выпячивается вперед;

вторая – вдох продолжается. Ребра расходятся в стороны;

третья – воздухом наполняются верхушки легких. При этом грудная клетка чуть приподнимается кверху, живот слегка подтягивается. Задержка дыхания 2–3 секунды.

Выдох также условно состоит из трех частей и также начинается с низа живота:

первая – выдох через плотно сжатые губы, создающие некоторое сопротивление воздуха. Живот максимально подбирается;

вторая – ребра сдвигаются;

третья – воздух удаляется из верхушек легких. Грудная клетка опускается вниз, человек стремится полностью выдохнуть воздух. Задержка дыхания на выдохе 1-2 секунды. Цикл повторяется 4 раза.

Примечание. Упражнение желательно проводить утром, повернувшись лицом к солнцу, как бы впитывая его энергию.

После освоения данных типов дыхания нами использовались другие дыхательные упражнения, которые позволяют студентам развивать силу и выносливость дыхательных мышц, формируют умение контролировать процесс вдоха и выдоха и т. д., что также необходимо в дальнейшем в различных сложных ситуациях. Цель их – научить студента дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей:

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8–10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе – то же самое, закрывая левую ноздрю.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

К более сложным дыхательным упражнениям относится упражнение «ритмическое дыхание», преследующее определенную цель, связанную с нормализацией дыхания, т. е. уменьшением числа дыханий в минуту. Значимость подобных упражнений безусловна, например, когда человек запыхался (бежит, напуган), заикается и т. д. Использование ритмического дыхания самостоятельно позволяет студентам избежать стрессовых ситуаций, предупредить различные фобии, в дальнейшем – неврозы. Особенно важными становятся упражнения ритмического дыхания в осенне-весенний период, так как изменение геомагнитной ситуации, температуры и влажности воздуха, атмосферного давления и т. д. нарушает биологические ритмы молодого организма.

Наиболее легким в освоении является трехфазный вид ритмического дыхания, где фиксируется внимание на паузе, которая наступает после выдоха и предваряет последующий вдох. Пауза способствует тому, чтобы вдох осуществлялся самопроизвольно, как естественная потребность. При таком виде дыхания легкие не перегружаются кислородом, процесс происходит при минимальных дыхательных усилиях. Трехфазное дыхание – естественное дыхание «спящего человека»:

1. Первая фаза – выдох через рот, выдох длинный, ровный. Никогда не выполняется до предела.

2. Вторая фаза – пауза. Пауза определяет количество воздуха, необходимое для вдоха. Она является естественной и приятной.

3. Третья фаза – вдох, происходящий автоматически носом, бесшумно.

Приведем некоторые рекомендации к выполнению дыхательных упражнений самостоятельно:

1. Иногда удерживать дыхание, доводя продолжительность экономного вдоха до 2–3 секунд, выдоха – до 3–4 секунд. Пауза после выдоха должна сопровождаться приятным комфортным ощущением и не вызывать одышку, когда уже нужно дышать через рот и резко учащается вдох и выдох. Обычно продолжительность паузы 1–3 секунды. Первоначально такой режим удастся поддерживать 3–5 минут. Занятия проводятся по 15–20 минут.

2. Если приходится долго сидеть, то следует каждые 2–3 часа проветривать легкие особым выдохом: 2-3 раза во время удлиненного выдоха нужно произносить «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот. После удлиненного выдоха следует не дышать, пока приятно и легко. Вдох производить как бы на зевке, с закрытым ртом.

3. Если задерживать дыхание на 8-9 секунд, в крови накапливается углекислый газ. А это способствует расширению артерий и подготавливает клетки к гораздо более эффективному усвоению кислорода. Эту возможность можно использовать при выполнении некоторых физических упражнений.

5.2. Информационно-методические материалы

№ п. п.	Тематика	Вид методического материала	Ссылка
1	Обрести внутреннее равновесие	Статья	https://www.psychologies.ru/articles/obresti-vnutrennee-ravnovesie/
2	Как найти себя в истории красоты	Статья	https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/198369-history-of-beauty
3	Техники релаксации. Три популярные методики	Статья	https://www.granatmc.ru/articles/tekhniki_relaksatsii_tri_populyarnye_metodiki/
4	Как правильно бегать. Техника бега	Статья	https://fitnesstop.ru/blog/kak-pravilno-begat
5	Почему спорт делает нас счастливее? О процессах, которые происходят в	Статья	https://lifehacker.ru/pochemu-sport-delaet-nas-schastlivee-o-processakh-kotorye-proiskhodyat-v-nashejj-golove-vo-vremya-zanyatijj/

	нашей голове во время занятий		
6	Эстетика спорта	Статья	https://spravochnick.ru/etika/estetika_sporta/
7	Фитнес	Информационный ресурс	https://www.myfitnesspal.com/ru
8	Интеллектуальные игры	Пособие	https://goo.su/zBZp

Модуль 1. Путь к внутренней и внешней красоте *(оценочные материалы промежуточной аттестации)*

Задание: расписать методики релаксации (не менее 5 шт.), составить фитнес-меню.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Отметка «зачтено»

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки.

Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Модуль 2. Спорт и фитнес

(оценочные материалы промежуточной аттестации)

Задание: составить индивидуальную фитнес-программу.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Отметка «зачтено»

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки.

Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.