

## УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №58 города Пензы  
имени Георга Васильевича Мясникова

ОДОБРЕНА  
Методическим советом  
МБОУ СОШ №58  
г. Пензы им.  
Г.В.Мясникова  
Протокол №1  
От «29» августа 2024  
года

Принята  
педагогический совет  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 года

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ СОШ №58 г. Пензы  
им. Г.В.Мясникова  
№39-осн от «02 » сентября  
2024 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА платных образовательных услуг «Общая физическая подготовка» физкультурно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: взрослые.

Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель: Китаева Л.В.,  
педагог-методист

Пенза

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа **«Общая физическая подготовка»** разработана согласно требованиям следующих документов:

- 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»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения – **общекультурный**.

Срок реализации – **1 год**, 52 недели в год, 2 часа в неделю по 60 минут. Итого **104 часа в год**.

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, 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.

**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 необходимостью 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, доступность и 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.

Данная программа является **модифицированной**. 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.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для взрослого населения от 18 лет и старше, проявляющих интерес к занятиям гимнастикой, имеющих допуск к занятиям врача-терапевта.

**Цель программы** – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения

#### **Задачи:**

##### **1) 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;

- формировать навыки здорового образа жизни.

##### **2) 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.

##### **3) 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.

**Условия реализации программы.** Программа практических занятий со взрослыми людьми рассчитана на 1 год и включает 2 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 мин.

Основной формой обучения являются групповые занятия. Наполняемость группы - 10- 12 человек. Группы формируются разновозрастные.

В процессе занятий используются формы проведения занятий: практические и теоретические занятия; тестирование. 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 видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
3. практический (тренинг, выполнение практической работы)

### **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.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	возможно дистанционное проведение занятия	входное тестирование
<b>2</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
2.1	Оценка собственного здоровья	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
2.2	Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа

2.3	Закаливание и здоровье	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
2.4	Питание и здоровье	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
<b>3</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>61</b>	<b>1,5</b>	<b>59,5</b>		
3.1	Аэробика, ритмическая гимнастика	15	0,5	14,5	возможно дистанционное проведение занятия	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Калланетика, пилатес, шейпинг	10	0,5	9,5	возможно дистанционное проведение занятия	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Йога, стретчинг	11	0,5	10,5	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий педагога
3.4	Общая физическая подготовка (ОФП)	20		20	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий педагога
3.5	Специальная гимнастика	5		5	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий педагога
	<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
сентябрь	август	52	104	2 раза в неделю - 1 час Возможен 1ч – дистанционное занятие

### ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый 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 учебного года 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.

*Итоговый контроль* проводится в конце года обучения с целью анализа продуктивности занятий, в форме тестирования.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:**

#### **Организационно-педагогические средства:**

- дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых»;
- поурочные планы;

#### **Дидактические средства:**

- компьютерные презентации по темам программы;
- фонотека музыкальных произведений для практических занятий, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

**Кадровое обеспечение программы.** По данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

#### **Материально-техническое оснащение программы.**

##### 1. Спортивные залы (кабинеты):

- спортивный зал 24х12м;
- кабинет для просмотра видео материалов.

##### 2. Технические средства обучения (ТСО): - музыкальный центр с дисками MP3; - мультимедийный проектор.

##### 3. Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- йога-блоки;
- палки гимнастические.

##### 4. Демонстрационные учебные пособия:

- видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов.

#### **Информационные источники:**

##### **Список литературы для учителя:**

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000

4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев:1987 5.  
Бурбо Л. Калланетика за 10 мин . в день. 2- ое издание. Ростов на Дону, Феникс , 2006 г .
6. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс, 2007
7. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики , 2012
9. Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М.: из-во Поппури, 2012.
10. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц /Спорт в школе.-1998.- №37-38
11. Крылова . А . Калланетика - красивая фигура. – М.:Фитнес и спорт, 2007
12. Лисицкая Т.С. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.– 221с.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,2002.– 211с.
15. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
16. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
17. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004

#### **Список литературы для обучающегося:**

18. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010
19. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
20. Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.
21. Чапмен Д. Йога. Классические асаны/ Пер. с англ. О.Смуровой. – М.:Изд-во Эксмо,2005. – 208 с.: ил.
22. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №58 ГОРОДА  
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕОРГА ВАСИЛЬЕВИЧА МЯСНИКОВА**, Ревунов Андрей  
Николаевич, Директор

07.09.24 09:39  
(MSK)

Сертификат C0F84A74F4D6E4CDF475F997613CA290