

Пояснительная записка «Язык тела»

Фитнес является частью лечебной физической культуры, которая, как самостоятельная дисциплина, имеет определенное содержание, цель применения, свою теорию и методику. Основными действующими факторами здесь являются физические упражнения, которые применяются как с лечебной целью, в виде конкретного комплекса при различных заболеваниях, так и с целью профилактики. Если у спортсмена основной задачей является получение результата, то при занятиях фитнесом (оздоровительный физкультурой) задачами является гармонизация и оптимизация работы всех лимитирующих физические нагрузки систем организма, отвечающие за качество жизни.

Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности инвалидов и детей-инвалидов посредством данной программы является чрезвычайно актуальной задачей.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная.

Новизна общеразвивающей программы: заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Так же, занятия проводятся под музыку, что позволяет развивать чувство ритма.

Цель программы: Мотивация к здоровому образу жизни инвалидов посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения снимать утомление, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи программы:

- формирование знаний об оздоровительной аэробике и стрейчинге, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении, фитнеса различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения

здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;

- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

- инвалиды трудоспособного возраста разных нозологических групп.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть:

- систематические (гимнастика, спортивные игры);
- эпизодические (туристический слёт, спортивные мероприятия);
- массовые (фестивали, праздники);
- соревновательные (спортивные мероприятия).

Занятия проводятся в группах, подгруппах.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы-

1 год, 42 часа, по 1 академическому часу в неделю.

Условия реализации

Программа рассчитана на **один год** обучения, 42 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Начало учебного года – первый рабочий день января текущего года.

Окончание учебного года – последний рабочий день декабря текущего года.

Продолжительность учебного года – 42 недели, 42 часа.