

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖД Лицей №14»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
от «30» августа 2024 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
от «30» августа 2024 г. № 340/1

Рабочая фитнес программа
«Гибкий позвоночник и крепкие мышцы Кора»
для сотрудников лицея
Спортивно-оздоровительное направление

Составитель: Наумова А. С., учитель физической культуры , инструктор ЛФК

г. Иркутск
2024- 2025 учебный год



Программа содержит:

- Титульный лист (название программы)
- Пояснительная записка
- Организационно-педагогические условия реализации
- Учебный план
- Содержание изучаемого курса программы
- Календарный учебный график
- Кадровое обеспечение программы
- Методическое обеспечение
- Учебно-тематический план
- Приложение (методические материалы, список литературы)

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования частного общеобразовательного учреждения «Лицей № 14 ОАО «РЖД» г. Иркутска

В программу включены планируемые результаты освоения курса фитнес программы, содержание курса, тематическое планирование. Содержательная часть видов фитнес – Гибкий, здоровый позвоночник направлена на общефизическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития занимающихся, благодаря использованию в ней методов обучения техник восточной гимнастики Цигун и оздоровительной гимнастики по методу Пилатеса, знакомству с дыхательными техниками этих методов, построению спортивных индивидуальных программ для самостоятельного выполнения. В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования.



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результатом освоения фитнес программы является:

- Улучшение физического состояния сотрудников
- Снижение влияния стресса и увеличение энергии
- Повышение Физической активности среди сотрудников (достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности)
- Приобретение знаний основ техники выполнения двигательных действий, основные термины и методики в современном фитнесе.
- умений выполнять основные базовые техники самостоятельно (дыхательные упражнения, гимнастику для подвижности суставов и т.д.)
- Создание спортивной корпоративной культуры

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема	Кол-во часов	Содержание
1.Пилатес	9	Оздоровительный комплекс упражнений по методу Пилатес. Для начинающего и среднего уровня, а также в комплекс будут входить позы йоги для начинающих, дыхание диафрагмой в положении сидя и лежа теоретическое и практическое знание восьми принципов Пилатеса: релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование (создание силового пояса), координация, плавность движений и выносливость Цель – повышение гибкости -Увеличение силы мышц и повышение их тонуса -Улучшение работы дыхательной системы -укрепление сердечно -сосудистой системы -улучшение осанки - избавление от головных болей (вызываемых неправильной осанкой) -укрепление иммунной системы
2.Цигун	7	Лечебно – оздоровительное воздействие Цигун (статико- динамические упражнения обучение основным принципам Цигун. При выполнении упражнений по методу цигун необходимо контролировать положение отдельных частей тела комплекс самоконтроль при занятиях. Циркуляция



		<p>энергии в организме человека: Наше здоровье и от чего оно зависит по методу Цигун Теория Компоненты здорового образа жизни. (необходимость разминки, самоконтроль). Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц кора (спины, живота), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для ног. Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе. Общеразвивающие упражнения для всего опорно-двигательного. Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений по методике «Анатомические поезда». Упражнения для мышц Кора. Общефизическая подготовка в аэробике элементов.</p>
3. Фитбол	10	<p>Подтянутые мышцы кора красивая осанка. Комплекс упражнений для мышц Кора на фитболе упражнения на равновесие на балансирующей поверхности мяча. Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц кора (мышцы спины, живота), упражнения для брюшного пресса Общеразвивающие упражнения для ног. Практика: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: Общеразвивающие упражнения для всего опорно- двигательного. Комплекс упражнений на фитболе (подтянутые мышцы кора, красивая осанка).</p>
Миофасциальный релиз МФР		<p>Миофасциальный релиз (МФР) самомассаж с использованием специальных инструментов (мячи и пенистые роллы) в сочетании с техникой мягкого растягивания.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел и тема	Количество часов
1	Раздел I. Оздоровительная гимнастика по методу Пилатес Инструктаж по технике безопасности.	
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Поясничная стабилизация (центрирование) Основные принципы по методу Пилатес. Выполнение комплекса упражнений, цель мобилизовать глубокие стабилизирующие мышцы таза и позвоночника, поперечную мышцу живота, много отдельные мышцы). Выполнение упражнений стабилизации лопаток (снижение нагрузки трапециевидной и зубчатой мышц. Растягивание боковой части	2



	поясницы, выполнение упражнения для снятия напряжения в спине и верхней части корпуса выполнение упражнений для стоп (проработка свода стопы и суставы) МФР.	
1-3	Комплекс упражнений для снятия напряжения позвоночника. Упражнения из стойки на одной ноге (поддержание внутреннего равновесия, укрепление глубоких задних волокон ягодичной мышцы), упражнение столешница. Комплекс для проработки мышц живота (скручивания, вытягивание одной ноги попеременно, сотня). Упражнения на растяжку приводящих мышц, подколенных и мышц позвоночника, упражнения для проработки сухожилий и фасции стопы (с теннисным или массажным мячиком) МФР	2
1-4	Стретчинг комплекс упражнений на растяжение мышц (длинного разгибателя позвоночника, подвздошно - поясничная М. (поза ребенка, собака и кошка, собака с опущенной головой...) упражнения на баланс и дыхание с релаксацией.	2
1-5	Общеразвивающие упражнения для мышц Кора (мышц спины, брюшного пресса, задней поверхности бедра по методу Пилатеса МФР	2
Раздел II оздоровительная гимнастика по методу Цигун		
2-6	Основные правила и характерные особенности Цигун практические методы обучения цигун. Регулирование тела (тяо шэнь) статические позы и положение отдельных частей тела диафрагмальное дыхание по принципу цигун разучивание первых 5 упражнений комплекса «Лиангун Ши Ба Фа» (18 оздоровительных упражнений)	1
2-6	Разучивание следующих 11 упражнений комплекса «Лиангун Ши Ба Фа» с повторением предыдущих	1
2-7	Дальнейшее разучивание комплекса Лиангун Ши Ба Фа, дыхательные практики по методам цигун	1
2-8	Совершенствование комплекса Лиангун Ши Ба Фа	2
Раздел III. Крепкие мышцы Кора (комплекс упражнений по системе Пилатес с Фитболом)		
3-9	Техника безопасности занятий на фитболе. Балансировка на фитболе, вытягиванием в верх с поднятыми руками, наклоны головы и повороты головы (расслабляем шейный отдел позвоночника) выполнение боковых наклонов, скручивания в грудном отделе, глубокие наклоны пред из положения стоя с опорой на мяч с переносом центра тяжести, расслабление лежа на мяче с выходом в мост на мяче. Дыхательная практика МФР	1
3-10	Комплекс для мышц спины и брюшного пресса –баланс на фитболе из положения сидя на нем, переступания руками с мяча и удержания в течении 8 с, упражнение для поперечных мышц живота с упором на мяч, скручивание спины из положения лежа на фитболе, покачивание лежа на фитболе, наклоны вперед сидя на фитболе МФР.	2
3-11	Баланс, сила стретчинг (фитбол) усложняем комплекс, добавляем упражнение «складной нож» из упора на фитболе, что позволит проработать более глубокие мышцы кора МФР	4
13-12	Комбинированный комплекс- упражнений по технике пилатес на равновесие и гибкость с упражнениями на фитболе (для мышц спины и брюшного пресса) МФР.	2
3-13	Стретчинг, релакс (дыхательные упражнения)	1



Срок реализации программы - 1 год обучения

№	Разделы и темы									
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
1	Раздел I. Пилатес	1	4	4	0	0	0	0	0	9
2	Раздел II. Цигун	0	0	0	3	4	1	0	0	7
3	Раздел III. Фитбол	0	0	0	0	0	2	5	3	10
4	всего за год									26

Список литературы:

1. Анатомия упражнений для спины (Анатомия здоровья) Стриано Филипп 2012
2. Анатомические Поезда Томас Майрос 2020 г
3. Энциклопедия Цигун Ма Цзичун 2007г
4. Анатомия Пилатеса Исаковну Раэль, Клиппенгер Карен

Электронные ресурсы WWW.elsevierhealth.com

Приложения

Анкета для инструктора тренера:

- ФИО
- Телефон:
- Дата рождения:
- Рост (см):
- Вес (кг):
- Опыт занятий в зале
- Цели:

1. Сбросить лишний вес



2. Укрепить мышечный корсет
 3. Поддержание здорового образа жизни
 4. Набрать мышечную массу
 - Здоровье
 1. Как давно Вы проходили медицинское обследование? (дата)
 2. Проводили ли Вам хирургические операции, если «да» - когда, какие?
 3. Были ли ограничения физической активности, рекомендованные врачом?
 4. Имеются ли у Вас хронические заболевания, какие?
 5. У каких медицинских специалистов Вы наблюдаетесь?
- Были ли у Вас травмы головы?

Диагностическое тестирование

№	Участники курса	мышечная выносливость		Гибкость тела		осанка		координация	
		сентябрь	апрель	Сентябрь	апрель	Сентябрь	апрель	Сентябрь	апрель
1.									

В-высокий; С-средний; Н-низкий. (осанка оценивается с учетом физиологических особенностей)

индекс массы тела (ИМТ)

1. m (вес) = 80 кг;
2. h (рост) = 1,6 м;
3. возводим метры в квадрат: $1,6 \times 1,6 = 2,56$;
4. $I = 80 / 2,56 = 31,25$.

Категория веса (ИМТ)	Нормальный* (18,5–24)	Ожирение: II степени (35–39)
162–165 см	50–65 кг	93–106 кг





168–170 см	54–69 кг	98–113 кг
173–175 см	57–74 кг	104–119 кг
178–180 см	60–78 кг	110–127 кг





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 РЖД ЛИЦЕЙ № 14 Штепина Ольга Станиславовна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	027CB9660009B2C5A0465D563CD57534EE с 14.10.2024 09:04 по 14.01.2026 09:04 GMT+03:00	31.01.2025 11:03 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа	