

МИНОБРНАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ ЮЭТ

Принята на заседании педагогического
совета

от « 28 » 2023 августа г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ЮЭТ В.М. Тучин

« 28 » 2023 августа г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИТНЕС - АЭРОБИКА

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 15-21 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Касаткина Н.Н.

преподаватель ГБПОУ ЮЭТ

г.Южноуральск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1.Содержание образовательной программы

2.Учебно-тематический план

3.Календарно-тематический план

4.Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Фитнес – аэробика» разработана для обучающихся ГБПОУ ЮЭТ и направлена на содействие улучшения здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма, разностороннюю физическую подготовленность, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Программа секции «Фитнес -аэробика» физкультурно-оздоровительной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом ГБПОУ ЮЭТ

Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств предмета – «Фитнес - аэробика» успешно решаются следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.

4. Воспитание волевых качеств.

5. Совершенствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решаются три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься обучающиеся от 15-20 лет (преимущественно девушки). Количественный состав 10-15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность -2 часа.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное-желание заниматься в секции.

Ожидаемый результат:

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами :

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой
- взаимоконтроль
- самоконтроль
- итоговый контроль умений и навыков
- контроль за состоянием здоровья

Итоги реализации программы:

- Самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений с фитболом;
- Составить музыкальную программу (2 минуты) и продемонстрировать комплекс упражнений по классической аэробике;

Итоговое тестирование.

1.Содержание программы секции «Фитнес-аэробика»

Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Раздел 2. Классическая аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).
Силовой тренинг.

Раздел 3: Стретчинг

Упражнения на растягивание. Оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Классификация стретчинга по способу выполнения упражнений: статический, динамический, изометрический

Раздел 4. Интервальная тренировка

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Раздел 5. Степ-аэробика

Базовые шаги на степ- платформе. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Силовой тренинг. Функциональный тренинг.

Материально-технические условия

Место проведения:

-Актuвый зал агропромышленного отделения

Инвентарь:

-Степ-плаформы;

-Фитболы;

-Коврики;

-Гантели и утяжелители;

-Обручи;

-Гимнастические палки;

-Резиновые амортизаторы;

-Скакалки.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

_____ Герасимова С.Л.

« » _____ 2023г.

Расписание занятий секции «Фитнес-аэробика»

ГБПОУ ЮЭТ

на 2023-2024 учебный год

Секция: спортивно-оздоровительная

Руководитель: Касаткина Н.Н.

Дни занятий	Часы занятий	Место проведения
Понедельник	16-00	Актальный зал агропромышленного отделения
Среда		

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

_____ Герасимова С.Л.

« » _____ 2023г

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Теоретические сведения об аэробике	2	2	-	Фронтальный опрос
2.	Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу	2	2	-	Фронтальный опрос
3.	Классическая аэробика	20	-	20	Выполнение технических приемов
4.	Стретчинг	20	-	20	Выполнение технических приемов
5.	Интервальная тренировка	12	-	12	Выполнение технических приемов
6.	Степ-аэробика	16	-	16	Выполнение технических приемов
	Всего:	72	4	68	

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

_____ Герасимова С.Л.

« » _____ 2023г

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения.	4	4	-
Вводное занятие. Теоретические сведения об аэробике	2	2	-
Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу	2	2	-
Раздел 2. Классическая аэробика	20	-	20
Базовые шаги классической аэробики	2	-	2
Движения рук в аэробике	2	-	2
Силовые упражнения для мышц рук, ног	2	-	2
Комплекс танцевальной аэробики	2	-	2
Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	-	2
Фит-бол аэробика	2	-	2
Упражнения на развитие осанки	2	-	2

Коррекционные упражнения	2	-	2
Комплекс танцевальной аэробики	2	-	2
Силовые упражнения для мышц рук, ног	2	-	2
Раздел 3: Стретчинг	20	-	20
Основные позы стретчинга	2	-	2
Наклоны стоя,сидя,складка	2	-	2
Коррекционные упражнения для 4-х главой мышцы бедра	2	-	2
Коррекционные упражнения для задней поверхности бедра	2	-	2
Коррекционные упражнения для приводящих мышц бедра	2	-	2
Коррекционные упражнения для мышц разгибателей спины	2	-	2
Коррекционные упражнения для поясницы ,косых мышц живота	2	-	2
Коррекционные упражнения для мышц рук	2	-	2
Статический стретчинг	2	-	2
Динамический стретчинг	2	-	2
Раздел 4. Интервальная тренировка	12	-	12
Аэробные упражнения (кардионагрузка).	2	-	2
Силовой тренинг	2	-	2
Прыжковые упражнения.	2	-	2
Упражнения для ног	2	-	2
Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса	2	-	2
Упражнения на пресс	2	-	2
Раздел 5. Степ-	16	-	16

аэробика			
Проучивание базовых шагов степ-аэробики	2	-	2
Проучивание танцевальной комбинации степ-аэробики	2	-	2
Упражнения функционального тренинга	2	-	2
Упражнения функционального тренинга	2	-	2
Упражнения на пресс с использованием степ-платформы	2	-	2
Упражнения для ног(выпады,махи)	2	-	2
Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса	2	-	2
Упражнения функционального тренинга	2	-	2
Всего:	72	4	68

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
4. *Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В.* Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. *Фурманов А.Г., Юспа М.Б.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. *Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.* Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

МИНОБРНАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Южноуральский энергетический техникум»

ГБПОУ ЮЭТ

Секция «Фитнес-аэробика»

Направление: спортивно-оздоровительное

Список обучающихся:

№п/п	ФИО	Группа
1.	Байбулатова Надежда	С2
2.	Никитина Виолетта	С2
3.	Шкитина Татьяна	С2
4.	Куренкова Виктория	С2
5.	Шафиуллина Динара	Р1
6.	Корсакова Юлия	33А
7.	Шатрова Алина	Р2
8.	Акентьева Анна	13А
9.	Бородинская Валерия	13А
10.	Леонова Валерия	13А
11.	Питина Наталья	13А

Руководитель: Касаткина Н.Н.