

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 | Теоретически е занятия | Практически е занятия | |
| 1. | Вводное занятие. Теоретически е 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.