

**Республиканский конкурс по учебной и внеучебной
физкультурно - оздоровительной и спортивной работе среди
профессиональных образовательных организаций Чувашской Республики
«Лучший преподаватель по физической культуре 2021»**

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ
В ГАПОУ ЧР «КАНАШСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Тема: Факультатив «Фитнес – аэробика» для студентов колледжа

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ПРОГРАММЫ**

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа факультатива «Фитнес – аэробика» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

-Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. Фитнес-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения девушек, воспитание умения красиво

двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному студенту:

- двигательную активность;
- разнообразие движений;
- увлекательную познавательную деятельность;
- здоровый образ жизни;
- спортивные достижения.

Отличительные особенности программы:

- разработана для обучающихся колледжа;
- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку;
- постепенное усложнение содержания двигательной деятельности;
- ориентация на двигательную инициативность и соревновательность, активизацию лидерских способностей.

Принципы реализации Программы.

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании.
2. Индивидуальный подход .
3. Принцип культуросообразности.
4. Принцип последовательности в обучении и в воспитании.
5. Принцип систематичности.
6. Принцип развивающей направленности.
7. Принцип воспитывающей направленности .
8. Принцип оздоровительной направленности .
9. Принцип сознательности .

10. Принцип наглядности .

11. Принцип доступности .

Уровень Программы – базовый.

Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на один год обучения.

Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек в возрасте 15 - 17 лет.

Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы - постоянный.

Формы организации двигательной деятельности на занятиях:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение студентами нового материала, отработку основных видов движений;

- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

- соревнования – позволяют определить уровень спортивных достижений детей, посещающих факультатив «Фитнес – аэробика»;

- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым студентом.

Занятия проводятся в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера.

Цели и задачи Программы.

Цель Программы: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес-аэробикой.

Общие задачи Программы:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).

5. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.

6. Развитие творческих способностей.

7. Участие в соревнованиях по фитнес - аэробике.

Личностные результаты:

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации

Метапредметные результаты:

- развитие мотивации к занятиям фитнес-аэробикой;
- содействие развитию двигательных способностей студентов и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.).

Образовательные результаты:

- Обучение основам техники выполнения видов фитнес-аэробики – степ-аэробика, фитнес-йога, шейпинг, пилатес.

Методы реализации программы: словесные методы, рассказ, беседа, голосовые сигналы (счёт, подсказки), наглядные методы, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), комментированные упражнения на развитие силы, игры, методы контроля и самоконтроля, тесты на общую физическую подготовку, методика определения эмоционального состояния, подсчёт пульса до и после занятий, составление таблицы контроля, шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия, визуальный контроль, методы психолого-педагогической диагностики, наблюдение, опрос.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план обучения

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Раздел 1 Введение | 4 |
| 2 | Раздел 2 Классическая аэробика | 6 |
| 3 | Раздел 3 Степ - аэробика | 12 |
| 4 | Раздел 4 Танцевальная аэробика | 12 |
| 5 | Раздел 5 Основы силовой тренировки | 20 |
| 6 | Раздел 6 Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой | 8 |
| 7 | Итоговое занятие | 2 |
| 8 | Всего | 64 |

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Введение – 4 часа

Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. - 1

Тема 1.2 Педагогическая диагностика – 3 ч.

Раздел 2 Классическая аэробика - 6 ч.

Тема 2.1 Базовые шаги и основные элементы классической аэробики – 2 ч

Тема 2.2 Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок- 2 ч.

Тема 2.3 Высококоординационные аэробные связки. – 2 ч.

Раздел 3 Степ аэробика – 12 ч.

Тема 3.1 Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. – 4 ч.

Тема 3.2 Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. – 4 ч.

Тема 3.3 Высококоординационные аэробные связки. – 4 ч.

Раздел 4 Танцевальная аэробика – 12 ч.

Тема 4.1 Стил ь фанданс. – 4 ч.

Тема 4.2 Стил ь хип-хоп. – 4 ч.

Тема 4.3 Стил ь «латино». – 4 ч.

Раздел 5 Основы силовой тренировки – 20 ч.

Тема 5.1 Упражнения на развитие силы. – 4 ч.

Тема 5.2 Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения. – 4 ч.

Тема 5.3 Силовые упражнения по системе «Пилатес» – 4 ч.

Тема 5.4 Силовые упражнения по программе «Бодифлекс» – 4 ч.

Тема 5.5 Парные упражнения для развития силы мышц. – 4 ч.

Раздел 6 Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой. – 8 ч.

Тема 6.1 Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия – 2 ч.

Тема 6.2 Овладение упражнениями в конце занятий – 2 ч.

Тема 6.3 Стретчинг с элементами йоги. – 2 ч.

Тема 6.4 Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой. – 2 ч.

Итоговое занятие. Тестирование – 2 ч.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- зеркальный зал, магнитофон,
- диски, ноутбук,
- мультимедийный проектор.
- спортивные коврики,
- фитболы, скакалки, степ - платформы,
- утяжелители, гантели и др.
- спортивная форма и обувь;
- скакалки;
- мячи различного размера;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гантели;

Информационное обеспечение.

На занятиях используются иллюстрированные плакаты, видеозаписи: видеоэнциклопедия «Фитнес-аэробика».

Музыкальное обеспечение занятий.

На занятиях фитнес-аэробикой применяют специально разработанные музыкальные центры с радиомикрофоном для тренера. Музыка лучше использовать для выполнения простых и хорошо освоенных упражнений.

При подборе музыки необходимо учитывать следующие факторы:

часть занятия (подготовительная, основная или заключительная);

основная направленность занятия;

уровень подготовленности и тип телосложений занимающихся;

возможность правильного выполнения упражнения под музыку;

музыкальные предпочтения занимающихся.

В подготовительной части занятия (разминка) музыкальный темп обеспечивает выход на рабочую частоту сердечных сокращений — 114—120 уд/мин; в основной части — 126—174 уд/мин (для спортсменов частота сердечных сокращений может быть более высокой). В заключительной части занятия (растягивание, расслабление) используется успокаивающая, расслабляющая музыка.

В основной части занятия музыкальный темп должен обеспечивать необходимую амплитуду движений и соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Кадровое обеспечение.

По Программе занятия ведет тренер-преподаватель, имеющий педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации.

Форма оценки – бальная:

присутствует в полной мере - 2,

присутствует недостаточно – 1,

отсутствие – 0

Критерии.

Организационно-волевые качества:

способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности;

способность активно побуждать себя к практическим действиям;

умение контролировать свои действия.

Ориентационные качества:

способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

Поведенческие качества:

отношение студента к конфликту;

тип сотрудничества;

отношение к другим людям;

Креативность (уровень развития творческих способностей):

выполняет простейшие практические задания педагога,

выполняет задания на основе образца,

выполняет задания с элементами творчества.

Мотивация к творческой деятельности:

интерес к занятиям продиктован извне,

интерес периодически поддерживается самим студентом,

интерес постоянно поддерживается

Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы;

2) Тест на гибкость;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса;

4) Push up определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Программа факультатива имеет следующие приложения:

Приложение 1. Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма

Приложение 2. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой

Приложение 3. Основы техники безопасности

Приложение 4. Гигиенические требования к спортивной форме