



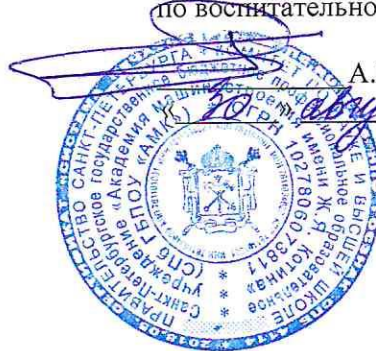
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по воспитательной и кадровой работе

А.Н. Гудков

20 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Фитнес»

Разработчик:
Покровская Н.Н.
Преподаватель

Санкт-Петербург
2023 г

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и востребованность программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес» - физкультурно-спортивной направленности базового уровня позволяет студентам познакомиться с влияем двигательной подготовки на развитие отдельных мышечных групп. Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности студентов, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление студентов, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей

А студентам для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Студенты лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

1.2. Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. Основная форма учебно-воспитательной работы – групповая и индивидуальная формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3. Форма организации деятельности на занятиях:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям фитнесом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- показательные выступления,
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика студентов.

1.4. Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности студентов в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактике асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе. Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, обучающихся и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса необходимы:

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПин, методическая литература.

1.6. Планируемые результаты

Предметные

Студенты будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Студенты будут уметь:

- основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом,
- выполнять базовые упражнения ОФП,
- комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Метапредметные:

У студентов будут развиты:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Личностные:

У студентов будут развиты (сформированы):

- трудолюбие, усердие, самостоятельность;
- общая культура обучающихся;
- уверенность в себе, собственных силах;
- уважительное отношение к мировоззрению окружающих людей;

– навыки общения, быстрой адаптации в незнакомых условиях к окружению.

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Тема 1. Введение в образовательную программу и ТБ.	2	2		Устный опрос Журнал инструктажей
2.	Тема 2. Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	4	2	2	Устный опрос Журнал инструктажей
3.	Тема 3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	12	2	10	Устный опрос
4.	Тема 4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	12	2	10	Устный опрос
5.	Тема 5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	12	2	10	Наблюдение Выполнение нормативов
6.	Тема 6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	14	2	12	Наблюдение Выполнение нормативов
7.	Тема 7. Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	14	2	12	Наблюдение Выполнение нормативов
8.	Тема 8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	14	2	12	Наблюдение Выполнение нормативов
9.	Тема 9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	13	1	12	Наблюдение Выполнение нормативов
10.	Тема 10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	13	1	12	Наблюдение Выполнение нормативов
11.	Тема 11. Нормативы ОФП, психологические тесты.	4	1	3	Наблюдение Выполнение нормативов
12.	Тема 12. Повторение и закрепление пройденного материала	2	1	1	Наблюдение Выполнение нормативов
13.	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	4	2	2	Наблюдение Выполнение нормативов
14.	ИТОГО	120	22	98	

3. Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой.

6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности.

Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

Повторение и закрепление пройденного материала.

Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

4. Оценочные материалы

Основные виды диагностики результатов.

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии
2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем
3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Задания практического значения

1. Покажите два упражнения на укрепление пресса.
2. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
3. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
4. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
5. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
6. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
7. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.
8. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите его.
9. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.
10. Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади.
11. Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди.
12. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
13. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
14. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.
15. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению упражнения «крокодил». Покажите его.
16. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.
17. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпинг-джека. Покажите его.
18. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжиманий. Покажите его.
19. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите его

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%

подсказки педагога.

5. Информационные источники:

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
2. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография" , С. 16.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).