

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»  
(ГАПОУ РХ СПТ)

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
Н.Н Каркавина  
Приказ № 80-С от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ»**

Возраст обучающихся: 16-20 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Сторож С.В.,  
преподаватель

Саяногорск, 2023 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
1.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
1.6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
1.7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	25
1.8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
1.9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	25
1.10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27
ПРИЛОЖЕНИЯ:	
3.1 ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	28
3.2 ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	29
3.3 ПРИЛОЖЕНИЕ 3.	32
3.4 ПРИЛОЖЕНИЕ 4.	34
3.5 ПРИЛОЖЕНИЕ 5.	35
3.6 ПРИЛОЖЕНИЕ 6.	36
3.7 ПРИЛОЖЕНИЕ 7.	37
3.8 ПРИЛОЖЕНИЕ 8	38

## 1.1 Пояснительная записка

Среди различных видов оздоровительной физической культуры направление «аэробика» удерживает самый высокий рейтинг. Одна из причин этого явления – популярность направления, актуальность применения, востребованность, большое разнообразие подвидов современных программ в рамках этого физкультурно-спортивного направления и постоянное их обновление с учётом современных технологий в области оздоровительной физической культуры.

Дополнительная дополнительная общеразвивающая программа «Основы оздоровительной аэробики» (далее – программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 п.4; ч.11 ст.13, ст.15, ст. 75)(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст.7598; 2013, N 19, ст. 2326, с. 41), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Уставом Колледжа.

Содержание программы направлено на решение задач укрепления психического и физического здоровья студентов, формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни и спортивного мастерства; обеспечение эмоционального благополучия; профилактику асоциального поведения; воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья; поддержку талантливых студентов, проявивших способности по физкультурно-спортивному направлению.

Реализация настоящей программы способствует обеспечению качества профессиональной подготовки студентов; ориентировано на обеспечение самоопределения личности студента, создание условий для её саморазвития и самореализации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Актуальность разработки программы задается современным подходом на развитие оздоровительной физической культуры, который в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта –

здоровье человека находится в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни.

Разработка и реализация программы «Основы оздоровительной аэробики» обеспечивает исполнение Приказа Минобразования РФ №2715, Минздрава РФ № 227, Госкомспорта РФ №166, Российской Академии Образования №19 от 16.07.2002 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» в части создания условий в колледже для удовлетворения потребностей каждого студента в борьбе за своё здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Актуальность предлагаемой программы определяется также запросом студентов на организацию в образовательном учреждении форм внеучебной деятельности по данному направлению в целях удовлетворения их индивидуальных потребностей в дополнительных занятиях физической культурой и спортом.

Реализация программы на практике отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы специальностей 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.04 Специальное дошкольное образование, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 39.02.01 Социальная работа, 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение в части формирования у студентов общих компетенций в конкретных сферах человеческой деятельности; оказания содействия в формировании социокультурной среды колледжа, создания условий, необходимых для всестороннего развития и социализации личности студента, сохранения его здоровья; развития воспитательного компонента образовательного процесса через участие студентов в работе спортивных объединений.

### Педагогическая целесообразность программы

1. Программа направлена на решение совокупности оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, направленных на укрепление здоровья студентов, формирование у них навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. средствами физического воспитания.

2. Программа руководствуется педагогическими принципами и принципами физической культуры: систематичность и последовательность, доступность, прочность, наглядность, научность, относительное оптимальное сочетание педагогических методов.

3. В ходе реализации программы активно используются в образовательном процессе современные здоровьесберегающие технологии.

4. Программа учитывает индивидуальные особенности студентов, занимающихся в спортивной секции по аэробике, и обеспечивает индивидуальный подход в работе с ними.

### Новизна.

Новизна программы «Основы оздоровительной аэробики» заключается:

- в освоении современных программ, реализующихся в рамках данного физкультурно-спортивного направления как фитнес – аэробика и чирлидинг;
- в освоении новых здоровьесберегающих технологий (оздоровительные, проектные, интерактивные) и их реализации в ходе проведения занятий спортивной секции по аэробике;
- в формировании сборной спортивной команды колледжа и её подготовки к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для студентов и молодежи по направлению «аэробика».

### Отличительные особенности данной программы

1. Реализация программы «Основы оздоровительной аэробики» осуществляется в структуре Социально-педагогического центра колледжа, в рамках спортивной секции по аэробике.

2. Данная программа претендует на статус модифицированной (адаптированной), т.к. за основу разработки её содержания была использована программа Брюхановой Н. А. «Физическая культура. Оздоровительная аэробика» утверждена Министерством образования РФ, Красноярский технологический университет. Предназначена для международного использования по курсу «Физическая культура» студентам нефизкультурных высших учебных заведений всех форм обучения. УДК 796, 41 (07)Б 89. Рецензенты: Н. А. Попованова, канд. пед. наук, В. В. Быков доцент кафедры физической культуры КрасГАСА.

3. Приоритетным направлением программы является личностное развитие студента, укрепление его здоровья. В результате проведенного анализа существующих современных программ по направлению «аэробика» выявлено, что в образовательных учреждениях средства аэробики как мощного ресурса повышения качества здоровья и физического развития подрастающего поколения используются узко и однообразно. В основном это базовые шаги и общеразвивающие упражнения. Программа предлагает широкий арсенал средств аэробики, начиная от освоения основных базовых шагов и

общеразвивающих упражнений, до освоения разножанровых танцевальных элементов.

4. Набор студентов для освоения данной программы зависит от их запроса на начало учебного года, поэтому может объявляться не каждый год.

5. Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем, который предполагает использование и реализацию таких форм, которые допускают освоение специализированных знаний.

#### Адресат программы.

1. Программа разработана для студентов всех специальностей техникума, обучающихся по очной форме обучения, занимающихся в спортивной секции по аэробике.

2. Состав участников спортивной секции по аэробике формируется по итогам проведения презентации программы на начало учебного года.

3. Максимальный количественный состав спортивной секции составляет 15 человек.

4. К освоению программы допускаются лица, с любым уровнем физической подготовленности, имеющие медицинские показания к занятиям по направлению «аэробика» (ФЗ ст.75, п.3.«Дополнительное образование детей и взрослых»).

5. Состав студентов, участвующих в реализации данной программы - разновозрастной: от 16 до 25 лет.

#### Объем и срок освоения программы.

Периодичность занятий в неделю составляет - 2 раза.

Продолжительность занятий в день составляет 2.0 академических часа (по 45 минут).

Максимальная нагрузка на студента в неделю составляет 4 часа.

Максимальный объем всех видов аудиторной и внеаудиторной нагрузки на студента в семестр составляет 99 академических часов, из них: теория – 16 часов, практическое занятие – 83 часа.

Максимальный объем нагрузки на студента в год, при освоении программы, составляет 171 академических часа, из них: на 1 семестр отводится 72 часа, на 2 семестр - 99 часов.

Обязательная аудиторная нагрузка студента составляет 171 час, из них: теория – 11 часов; практическое занятие – 160 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### Форма обучения: очная

## Особенности организации образовательного процесса.

1. Состав спортивной секции постоянный.
2. Ведущей формой организации образовательного процесса по данной программе является спортивная тренировка, организованная по следующей структуре:
  - разминка,
  - теоретическое освоение материала,
  - практическое освоение технических элементов,
  - соревновательная практика,
  - общефизическая подготовка,
  - специальная спортивная подготовка.
3. Теоретическая составляющая программы предусматривает проведение, такого вида занятий, как лекция.
4. Аудиторные тренировочные занятия проводятся подгруппой и нацелены на развитие у студентов двигательных навыков аэробики, учитывая многогранность её направлений; освоение базовых элементов, танцевальных и сценических навыков; установление в коллективе благожелательных межличностных отношений; обеспечивает свободу коммуникации, дает возможность для активного использования каждым студентом своего позитивного и конструктивного потенциала. Подгрупповая форма обучения способствует формированию познавательной, коммуникативной, социальной, организаторской, рефлексивной компетентностей.

### Режим занятий.

Периодичность и продолжительность групповых занятий по программе составляет: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Общая продолжительность занятий - 2 часа.

Максимальный объем нагрузки студента в неделю составляет 4 академических часов.

## 1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у студентов ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; популяризация спортивного направления «аэробика».

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков средствами аэробики;
- обучение базовым элементам аэробики;
- обучение элементарным танцевальным навыкам (элементам классического танца, историко-бытового, латиноамериканского, народного и современным танцевальным направлениям), приемлемым для применения в аэробике;
- обучение студентов общеразвивающим упражнениям, разножанровым танцевальным элементам, составляющим базовую основу данного физкультурно-спортивного направления;
- изучение студентами основных видов и направлений оздоровительной аэробики, особенностей отдельных подвидов современных физкультурно-спортивных программ по данному направлению, предлагаемых к применению в условиях самоподготовки или использования в будущей профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья.

Развивающие:

- развитие у студентов психофизических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость);
- развитие экономичных и рациональных движений, направленных на накопление жизненного опыта;
- развитие творческих способностей студента.

Воспитательные:

- популяризация одного из видов оздоровительной физической культуры - аэробика;
- воспитание нравственно-волевые качества у студента как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание;
- воспитание художественно-эстетического вкуса и чувство прекрасного через физические упражнения и танцевальные движения;
- формирование культуры здорового образа жизни; двигательной культуры.



### 1.3.Содержание программы

#### 1.1.1. Учебный план

Учебный план программы «Основы оздоровительной аэробики» содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение с указанием теоретических и практических видов занятий, а также форм организации занятий и контроля.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (текущего контроля)
		Теория	Практика	Всего		
<b>1 семестр</b>						
1.	<b>Раздел 1. Базовые виды аэробики</b>					
	Вводное занятие. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы «Основы оздоровительной аэробики». Входной контроль.	1.5	2.5	4	Презентация. Тестирование.	Входной контроль: Анкетирование. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениям. Методы контроля за функциональным состоянием организма (пульсометрия; тест, Купера, степ-тест). Тестирование физической подготовленности студентов.
1.1.	<b>Тема 1.1.</b> Классическая аэробика. Травмобезопасность на занятиях.	1	8	9	Презентация: «История развития аэробики»	Мониторинг физической подготовленности у студентов секции по спортивной аэробики на начало года.
1.2.	Тема 1.2. Гибкость в фитнес – программах. Основные понятия. Стретчинг. Текущий контроль.	1	13	14	Тренировочное занятие.	Педагогическое наблюдение и анализ. Диагностика специальной физической подготовки Тестирование скоростно-силовых качеств студента.

1.3	Тема 1.3. Силовая аэробика.	1	17	18	Тренировочное занятие.	Опрос. Анализ тестирования силовых качеств.
1.4.	Тема 1.4. Спортивная деятельность. Эволюция правил в аэробике. Требования к участию в соревнованиях по аэробике.	0.5	2.5	3	Тренировочное занятие.	Участие в городской спартакиаде по нетрадиционным видам спорта. Рефлексия спортивного выступления
1.5.	Тема 1.5 Степ-аэробика. Общая характеристика. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ платформе.	0.5	16.5	17	Тренировочное занятие.	Анализ тестирования выносливости: «Степ-тест».
1.6	Тема 1.6. Фитбол-аэробика её значение в оздоровительной физической культуре. ТБ при работе с фитболами.	0.5	3	3.5	Тренировочное занятие.	Текущий контроль Диагностика: «Оценка активности студентов секции по аэробике» Мониторинг освоения программы на середину года. Участие в Сибирском фестивале здорового образа жизни. Сдача нормативов ГТО.
1.7	Тема 1.7. Ментальный фитнес. Фитнес-йога. Основы методики самомассажа Текущий контроль.	1	2.5	3.5	Тренировочное занятие. Участие в фитнес-конвенции организованной «Федерацией фитнес-аэробики России»	Педагогическое наблюдение и анализ. Тестирование координации движений
	<b>Всего:</b>	<b>7</b>	<b>65.0</b>	<b>72</b>		
<b>II семестр</b>						
2	<b>Раздел 2. Танцевальные направления аэробики</b>					
2.1.	Тема 2.1.	0.5	8.5	9	Тренировочное	Спортивные

	Танцевальные виды аэробики				занятие.	выступления на мероприятиях колледжа.
2.2.	Тема 2.2. Акробатические элементы в аэробике.	0.5	17.5	18	Тренировочное занятие.	Педагогическое наблюдение.
2.3	Тема 2.3. Танцевальные направления аэробики в стиле классического танца.	1	16.5	17.5	Тренировочное занятие.	Педагогическое наблюдение.
2.4.	Тема 2.4. Элементы историко-бытового и народного танца в аэробике.	0.5	8.5	9	Тренировочное занятие.	Текущий контроль: составление и самостоятельная демонстрация танцевальная комбинация на 32 такта.
2.5.	Тема 2.5. Танцевальные направления аэробики в стиле латиноамериканских танцев.	1	10.5	11.5	Тренировочное занятие. мастер-классах: «Школа технологий»	Коллективный анализ участия в работе мастер-класса по танцевальным направлениям аэробики.
2.6.	Тема 2.6. Танцевальные направления аэробики в стиле «хип-хоп».	0.5	16.5	17	Тренировочное занятие.	Участие спортивной команды в отчётном мероприятии СПЦ
2.10.	Тема 2.7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовки занимающихся по направлению аэробики. Итоговый контроль.	0.5	16.5	17	Практическое занятие Открытое тренировочное занятие.	Итоговая аттестация: Тестирование: «Оценка физической подготовленности и студентов». Мониторинг освоения программы на конец года.
	<b>Всего:</b>	<b>4.5</b>	<b>94.5</b>	<b>99.0</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11.5</b>	<b>159.5</b>	<b>171</b>		

### 1.1.2. Содержание учебно – тематического плана

## **Раздел 1. Базовые виды аэробики**

**Студент должен знать:**

- историю развития аэробики как вида физкультурно-спортивного направления и ее роли в физической культуре;
- основные виды и направления аэробики;
- названия спортивного оборудования;
- эволюцию правил в аэробике;
- правила и требования на соревнованиях по аэробике;
- технику выполнения упражнений на гибкость;
- технику выполнения силовых упражнений;
- группы мышц и технику силовых упражнений;
- технику движений степ-аэробики;
- технику безопасности при выполнении упражнений с различным спортивным оборудованием;
- направления и техники ментального фитнеса.

**Уметь:**

- технично выполнять элементы аэробики;
- составлять силовые программы по группам мышц;
- составлять комплекс упражнений на гибкость;
- технично выполнять элементы степ – аэробики;
- выполнять физические упражнения с различным спортивным оборудованием;
- выполнять физические упражнения по системе йоги и Пилатеса.

**Вводное занятие(4 часа)**

**Теория:**

Характеристика программы «Основы оздоровительной аэробики». История развития аэробики как вида физкультурно-спортивного направления и ее роли в физической культуре. Техника безопасности на занятиях аэробики.

**Тренировочное занятие:**

Разминка, её цель, основная направленность и содержание. Отработка подготовительных упражнений аэробного занятия.

**Тема 1.1. Классическая аэробика(9 часов)**

**Теория:**

Классическая аэробика. Характеристика аэробики, как одного из средств оздоровительной физической культуры. Принципы оздоровительной тренировки. Средства аэробики. Методические особенности. Виды аэробики: краткая характеристика различных видов аэробики. Развитие аэробики в России. Типичная структура урока аэробики. Подготовительная, основная и заключительная. Травмобезопасность на занятиях аэробики.

**Тренировочное занятие:**

Разучивание подготовительных и специальных упражнений классической аэробики. Освоение техники основных элементов базовой аэробики. Отработка шагов маршевой группы. Разучивание шагов группы стептач.

**Тема 1.2. Гибкость в фитнес-программах. Основные понятия. Стретчинг(14 часов).**

**Теория:**

Общая характеристика. Основные понятия. Гибкость. Подвижность Стретчинг. Значение гибкости и её место в фитнес -программах. От чего зависит гибкость. Основные разновидности гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами. Комплекс подготовительных упражнений. Комплекс упражнений на гибкость.

**Тренировочное занятие:**

Отработка техники выполнения упражнений на гибкость.

**Тема 1.3. Силовая аэробика(18 часов)**

**Теория:**

Силовые программы в аэробике. Основные понятия темы: сила, максимальная и относительная сила, силовая подготовка и силовая подготовленность. Факторы, влияющие на развитие силы. Значение силовой тренировки в оздоровительной физической культуре. Силовая тренировка и коррекция фигуры. Виды аэробики с силовой направленностью. Основные средства. Однонаправленные и комплексные занятия. Особенности структуры занятия. Силовые комплексы упражнений на формирование крупных групп мышц, структурированные по анатомическому признаку.

**Тренировочное занятие:**

отработка техники выполнения силовых упражнений с использованием отягощений (гантели, гимнастические палки, резиновый эспандер).

**Тема 1.4. Спортивная деятельность. (3 часа)**

**Теория:** Эволюция правил в аэробике. Требования к участию в соревнованиях по аэробике.

**Тренировочное занятие:**

отработка техники выполнения основных элементов в соревновательных комбинациях.

**Тема 1.5. Степ-аэробика.** Общая характеристика. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ платформе. (17 часов)

**Теория:**

Простота и доступность упражнений в степ – аэробике. Специфика контроля и коррекции движений. Вариативность хореографических средств. Конструкция платформы. Влияние высоты платформы и темпа музыкального сопровождения на нагрузку. Физиологическая характеристика степ – аэробики. Работа мышц. Основные рекомендации по проведению занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ платформе.

**Тренировочное занятие:**

отработка техники выполнения основных элементов степ - аэробики.

**Тема 1.6. Фитбол-аэробика(3.5 часа).**

**Теория:**

Использование фитбол-гимнастики и её значение в оздоровительной физической культуре. Занятия функциональной направленности. Танцевальные комбинации с фитболами.

**Тренировочное занятие:**

Освоение техники силовых упражнений с фитболами.

**Тема 1.6. Ментальный фитнес (3.5 часа)**

**Теория:**

История развития йоги. Йога на современном этапе развития. Фитнес-йога. Асаны и их влияние на организм человека. Методика дыхания на занятиях йогой. Основы методики самомассажа. Медитация.

**Тренировочное занятие:**

Освоение техники выполнения упражнений по системе йоги.

**Раздел II. Танцевальные виды аэробики.**

Студент должен знать:

- основные элементы танцевальных направлений в аэробике;
- технику выполнения акробатических элементов;
- технику выполнения элементов классического танца -«Bodybalet»;

- танцевальные элементы аэробики в стиле русского фольклора;
- технику выполнения элементов латин-аэробики.

**Уметь:**

- технично выполнять танцевальные комбинации;
- технично выполнять акробатические элементы;
- технично выполнять танцевальные элементы в аэробике и черлидинге;
- технично выполнять танцевальные элементы аэробики в стиле русского фольклора;
- технично выполнять танцевальные элементы аэробики в различных танцевальных направлениях.

**Тема 2.1. Танцевальные виды аэробики.(9 часов).**

**Теория:**

Танец и физическая культура. Общая характеристика основных направлений хореографии. Классификация: классический, историко-бытовой, народный, современный, джазовый танец. Элемент, как основа хореографии в аэробике. Основные хореографические элементы в аэробике: приседы, выпады, приставные шаги, переменные шаги. Скрестные шаги, прыжки, скачки подскоки, марш, ходьба обычная, махи. Соединения и комбинации элементов.

**Тренировочное занятие:**

Освоение техники основных элементов Черданс. Постановка и отработка танцевальных комбинаций.

**Тема. 2.2. Акробатические элементы в аэробике и черлидинге(18 часов).**

**Тренировочное занятие:**

Отработка акробатических элементов «в паре» и «в тройках». Акробатические элементы в аэробике и черлидинге (прыжки). Контактная импровизация. Страховка при выполнении акробатических элементов. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

**Тема. 2.3 Танцевальные направления аэробики в стиле классического танца (17 часов).**

**Теория:**

Классический танец, как фундамент хореографии. Основные элементы классического станка. Знакомство с правильной постановкой осанки, с позициями ног рук классического танца. Упражнения у балетного станка.

**Тренировочное занятие:** Танцевальные направления фитнес – аэробики. Элементы классического танца - «Bodybalet». Отработка техники выполнения элементов классического танца.

#### **Тема. 2.4. Элементы историко-бытового и народного танца(9 часов).**

##### **Теория:**

Элементы историко-бытового и народного танца: галоп и их использование в спортивных программах аэробики. Элементы танцевального направления аэробики в стиле русского фольклора. Техника выполнения танцевальных элементов в стиле русского фольклора.

##### **Тренировочное занятие:**

Отработка техники выполнения танцевальных элементов аэробики в стиле русского фольклора.

Текущий контроль: Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Тема. 2.5. Танцевальные направления аэробики в стиле латиноамериканских танцев(11.5 часов).**

##### **Теория:**

Современные танцевальные направления в аэробике: джаз-аэробика, латин-джаз, афро-аэробика, рок-н-ролл-аэробика. История развития данных направлений и использования их в оздоровительной физической культуре.

**Тренировочное занятие:** Основные элементы танцевального направления латин-аэробики. Техника выполнения танцевальных элементов бального танца в аэробике. Отработка техники основных элементов аэробики в стиле латиноамериканских танцев.

#### **Тема. 2.6. Танцевальные направления хип хоп аэробики (17часов).**

##### **Теория:**

Основные элементы танцевального направления хип-хоп-аэробики: брейк данс (нижний, верхний); тектоник; рага; фанк, индийский фанк. Техника выполнения танцевальных элементов в хип хоп аэробики.

##### **Тренировочное занятие:**

Отработка техники выполнения элементов аэробики в стиле «хип-хоп».

#### **Тема. 2.7. Методы самооценки(17 часов)**

##### **Теория:**

Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовки занимающихся по направлению аэробики. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (карта студента).



### **Тренировочное занятие:**

Постановка и отработка спортивных программ. Методика составления танцевальных комбинаций.

#### 1.1.1. Планируемые результаты.

В соответствии с направленностью содержания программы «Основы оздоровительной аэробики» по освоении программы студенты должны **знать**:

- историю развития аэробики как вида физкультурно-спортивного направления и ее роли в физической культуре;
- основные виды и направления аэробики;
- названия спортивного оборудования;
- эволюцию правил в аэробике;
- правила и требования на соревнованиях по аэробике;
- технику выполнения упражнений на гибкость;
- технику выполнения силовых упражнений;
- группы мышц и технику силовых упражнений;
- технику движений степ-аэробики;
- технику безопасности при выполнении упражнений с различным спортивным оборудованием;
- направления и техники ментального фитнеса.
- основные элементы танцевальных направлений в аэробике;
- технику выполнения акробатических элементов;
- технику выполнения элементов классического танца -«Bodybalet»;
- танцевальные элементы аэробики в стиле русского фольклора;
- технику выполнения элементов латин-аэробики.

#### **Должен уметь:**

- технично выполнять элементы аэробики;
- составлять силовые программы по группам мышц;
- составлять комплекс упражнений на гибкость;
- технично выполнять элементы степ – аэробики;
- выполнять физические упражнения с различным спортивным оборудованием;
- выполнять физические упражнения по системе йоги, Пилатеса.
- технично выполнять танцевальные комбинации;
- технично выполнять акробатические элементы;
- технично выполнять танцевальные элементы в аэробике и черлидинге;
- технично выполнять танцевальные элементы аэробики в стиле русского фольклора;
- технично выполнять танцевальные элементы аэробики в стиле «латина»;

- технично выполнять танцевальные элементы аэробики в стиле «хип-хоп».

**Иметь практический опыт:**

- участия в соревновательной деятельности по направлению «аэробика»;
- участия в проведении мастер-классов по направлению «аэробика»;

**Владеть компетенциями в данной конкретной сфере человеческой деятельности:**

Код и наименование	Наименование результата обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>Планирует физкультурно-оздоровительную деятельность с клиентами. Понимает смысловую и ценностную значимость ЗОЖ.</p> <p>Ориентируется в основных понятиях аэробики, терминах и знаках, принятых, жестах инструктора.</p> <p>Владеет навыками спортивной техники, исполнительскими умениями и способами деятельности.</p> <p>Ориентируется в направлениях аэробики.</p> <p>Проявляет творческое отношение к тренировочным занятиям и спортивной деятельности.</p> <p>Демонстрирует сформированность личностных и профессиональных качеств.</p> <p>Развивает спортивные и творческие способности.</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>Оценивает коллективные спортивные выступления с точки зрения требований вида спорта и эффективности достижения поставленных спортивных задач.</p> <p>Организует собственную деятельность в соответствии с регламентом занятий.</p> <p>Осуществляет разучивание танцевальных комбинаций.</p> <p>Соблюдает требования к тренировочному процессу.</p>
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	<p>Преодолевает психологические барьеры в процессе спортивного выступления. Демонстрирует готовность исполнения спортивных программ. Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<p>Осуществляет диагностику и мониторинг результатов собственной и коллективной деятельности.</p> <p>Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	<p>Использует современные технологии (фонограмма, видео, интернет-ресурсы) для разучивания и исполнения танцевальных комбинаций.</p>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	<p>Умеет работать в коллективе, в команде.</p> <p>Эффективно общается с тренером, участниками спортивной команды, руководством, потребителями.</p>
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	<p>Вовлечен в активную совместную деятельность с личной ответственностью за собственные действия и действия членов спортивной команды.</p>

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Демонстрирует потребность к изучению новых направлений в области спортивной деятельности (фитнес-аэробики).
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Выступает на спортивных мероприятиях разного уровня.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Демонстрирует знание правил ТБ на занятии. Уверенно обращается со спортивным инвентарём и оборудованием. Демонстрирует стабильность физической и умственной работоспособности. Владеет простейшими приемами самомассажа.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Соблюдает требования, установленные локальными нормативными актами.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график(см. Приложение 1.).

Срок реализации настоящей программы -1 учебный год.

Общее количество учебных недель составляет – 38 из них:

I семестр:

16 недель – период занятий.

17-я неделя – I период промежуточной аттестации (экзаменационной сессии) студентов по основной профессиональной образовательной программе.

18-19 недели – период новогодних праздников и зимних каникул.

II семестр:

22 недели -период занятий.

23-24-я недели –период итоговой аттестации студентов и начала летней практики по профилю специальностей.

25 неделя –начало периода летних каникул и летней практики по профилю специальностей.

### 2.2. Условия реализации программы.

1. Продуктивное и качественное проведение тренировочных занятий по программе возможно при соблюдении следующих условий:

1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы:

- наличие учебного кабинета для проведения занятий со студентами, оснащённого зеркалами, хореографическими станками.
- наличие спортивного оборудования (гимнастические коврики, гимнастические палки, фитболы, степ платформы, мячи, скакалки, гантели, резиновые эспандеры);
- наличие звукового оборудования: звуковая акустическая система;
- наличие презентационной техники (мульти-медиа проектор, экран, компьютер со стандартным программным обеспечением (ноутбук)).

1.2. Требования к организации образовательного процесса:

- использование уже имеющихся ресурсов для самостоятельной подготовки студента;
- использование ресурсов лаборатории информационных технологий с целью доступа к сети Internet для обеспечения подготовки студентов к занятиям;
- разработка учебно-методического комплекса программы, представленного комплексом основных характеристик программы, комплексом организационно-педагогических условий, календарным учебным графиком, календарным графиком мероприятий спортивной секции на текущий учебный год; методическими и диагностическими материалами; электронным курсом занятий по аэробике.
- использование здоровьесберегающих технологий (элементы гимнастики ушу, йоги, дыхательные техники, система Пилатеса), и активных методов обучения: практический, интегрированный, метод коллективного способа действия, творческий.

1.3. Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию программы:

- педагог дополнительного образования, среднее или высшее профессиональное образование;
- соответствие параметрам соответствия профессиональной деятельности педагогических работников при аттестации на квалификационные категории по должности «педагог дополнительного образования».
- соответствие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональным стандартам педагога дополнительного образования (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации No 613н от 08.09.2015г.

### 2.3. Формы аттестации/контроля.

Диагностика и оценка результатов работы по реализации программы связана с демонстрацией физкультурно-спортивных достижений студентов, которая осуществляется в процессе выполнения студентом контрольных

нормативов по общей и специальной физической подготовке; специальных контрольных нормативов по аэробике; участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях, мастер-классах.

На различных этапах освоения программы используются разные виды контроля:

- формы входного контроля: проверка у студентов колледжа, поступающих в спортивную секцию аэробики, общей и специальной физической подготовки, (анкетирование, тестирование);
- формы текущего контроля: участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях, фестивалях, мастер-классах, фитнес - конвенциях.
- формы итогового контроля (подведение итогов реализации программы): тестирование и оценка общей и специальной физической подготовленности, активность студентов в спортивно-массовых мероприятиях. Мониторинг освоения программы на конец учебного года проводится накануне Псеместра.

Результаты освоения программы	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Понимает смысловую значимость аэробики.	<p><b>Личностные УУД:</b> Признаёт ценности ЗОЖ и ее влияние на профессиональное становление специалиста. Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий. Признает ценности здоровья, своего и других людей.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Ориентируется в спортивной терминологии.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействует с педагогом и группой в ходе тренировочных занятий.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Самостоятельно создаёт аэробные комбинации; технично исполняет её.</p>	Педагогическое наблюдение и анализ.
Оценивает коллективные спортивные выступления с точки зрения требований вида спорта	<b>Познавательные УУД:</b> Самостоятельно осуществляет поиск индивидуальной спортивной	Самоконтроль за функциональным состоянием организма

<p>эффективности достижения поставленных спортивных задач. Организует собственную деятельность в соответствии с регламентом занятий. Осуществляет разучивание танцевальных комбинаций. Соблюдает требования к тренировочному процессу.</p>	<p>подготовки с учетом функциональных особенностей.<b>Личностные УУД:</b> Проявляет интерес к современным направлениям в фитнес-аэробике.<b>Коммуникативные УУД:</b> Выражают собственное суждение при выборе индивидуальных программ<b>Регулятивные УУД:</b> Прогнозирует собственное развитие по данному спортивному направлению, профессиональных целей.</p>	<p>(функциональные пробы и анализ реакции организма на физическую нагрузку). Тест К.Купера, Ч.Карвонена</p>
<p>Преодолевают психологические барьеры в процессе спортивного выступления. Демонстрирует готовность исполнения спортивных программ. Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> Участвует в составлении спортивных программ для выступлений.<b>Коммуникативные УУД:</b> Организует сотрудничество с педагогом и участниками спортивной секции.<b>Личностные УУД:</b> Иницирует творческие идеи для работы секции.<b>Регулятивные УУД:</b> Управляет собственной деятельностью и поведением.</p>	<p>Педагогическое наблюдение и анализ активности студентов на занятиях и в спортивной деятельности. Методика диагностики уровня общей физической подготовленности (методика Ильинича В.И. «Тестирование общей физической подготовки студента»)</p>
<p>Осуществляет диагностику и мониторинг результатов собственной и коллективной деятельности. Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> Оценивает собственные возможности и прогнозирует цели для саморазвития и самореализации.<b>Личностные УУД:</b> Демонстрирует успешные результаты освоения программы.<b>Познавательные УУД:</b> Осуществляет поиск новой информации и обработку ресурсов.<b>Коммуникативные УУД:</b> Рефлексирует собственное спортивные выступления</p>	<p>Мониторинговая карта учета индивидуальных результатов освоения программы.</p>
<p>Использует современные технологии (фонограмма, видео, интернет-ресурсы) при разучивании и исполнении танцевальных комбинаций.</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> Ставит личную цель и прогнозирует результаты.<b>Коммуникативные УУД:</b> Организует сотрудничество с педагогом и участниками спортивной секции в ходе тренировочных занятий.<b>Познавательные УУД:</b> Участвует в работе мастер-классов, фитнес марафонах, фитнес-конвенциях и фестивалях.<b>Личностные УУД:</b> Проявляет индивидуальность, эмоциональность в ходе исполнения спортивной программы,</p>	<p>Диагностика контрольных нормативов по аэробике (по методике Брюхановой Н. А.).</p>

	творческую активность.	
Умеет работать в коллективе, в команде. Эффективно общается с тренером, участниками спортивной команды, руководством, потребителями.	<p><b>Регулятивные УУД:</b> Самостоятельно контролирует собственное время и управляет им: посещает занятия в соответствии с установленным расписанием занятий.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Участвует в фитнес марафонах, фитнес-конвенциях и фестивалях, спортивных выступлениях.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Участвует в организации совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Проявляет личную заинтересованность в достижении качества исполнения спортивной программы.</p>	Рефлексия активности студентов в ходе тренировочных занятий. Участие в Сибирском фестивале здорового образа жизни. Сдача нормативов ГТО.
Оценивает результаты спортивных выступлений участников секции с точки зрения требований к спортивным выступлениям команды по аэробике и эффективности достижения поставленных задач.	<p><b>Познавательные УУД:</b> Использует приобретённые знания и умения для самореализации, самовыражения, активного участия в спортивной деятельности.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Приобретает опыт публичных выступлений перед зрительской аудиторией.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Анализирует, контролирует и корректирует качество спортивной техники, качество синхронизации в процессе исполнения спортивной программы.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Участвует в коллективном обсуждении результатов совместной деятельности.</p>	Рефлексия активности студентов в ходе тренировочных занятий, мастер-класса по танцевальным направлениям аэробики; «Фитнес-марафон». Анализ собственного и (или) коллективного исполнения спортивных выступлений. Мониторинговая карта учета индивидуальных результатов освоения программы студентами.
Демонстрирует потребность к новым знаниям в области спортивной деятельности (фитнес-аэробики).	<p><b>Личностные УУД:</b> Владеет элементами аэробики, технично выполняет их.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Осуществляет правильность выполненных действий.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Устанавливает эмоциональный контакт со зрителем во время спортивных выступлений.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Управляет собственным поведением и деятельностью.</p>	Индивидуальный опрос студентови демонстрация их собственных танцевальных комбинаций на 32 такта.
Выступает на спортивных мероприятиях разного уровня.	<p><b>Личностные УУД:</b> Посещает индивидуальные занятия по совершенствованию техники элементов аэробики в спортивных</p>	Педагогическое наблюдение. Активность студента в организации и проведении

	<p>программах.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p> <p><b>Коммуникативные УД:</b> Участствует в работе мастер-классов.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Посещает фитнес - фестивали, спортивные мероприятия. Знакомится с литературой и видео-материалами по спортивному совершенствованию.</p>	<p>спортивных мероприятий. Участие в городском чемпионате по нетрадиционным видам спорта между студентами ССУЗ</p>
<p>Соблюдает требования, установленные локальными нормативными актами.</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> Выполняет обязательства и требования к освоению программы.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выбирает эффективные способы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Устанавливают деловые отношения в команде.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Управляет собственным поведением и деятельностью.</p>	<p>Диагностика сформированности общей и специальной физической подготовленности. (методика Ильинича В.И. «Тестирование общей физической подготовки студента»; методика Брюхановой Н. А. «Специальные контрольные упражнения»)</p>

#### 1.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы программы включают пакет диагностических методик, позволяющих определить уровень достижения студентами планируемых результатов в процессе реализации программы:

- мониторинговая карта учета индивидуальных результатов освоения программы методика Брюхановой Н. А. «Специальные контрольные упражнения» (Приложение 5);
- лист мониторинга результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 4);
- пульсометрия: тест К.Купера (Приложение 6): методы самооценки; функциональные пробы;
- анкетный опрос (Приложение 8);
- опросник «Оказание первой доврачебной помощи» (приложение 7);

#### 1.5. Методические материалы.

Реализация программы обеспечена следующими видами методической продукции:



Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса технологии	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие.	Комбинированное занятие	Методы и приемы: наглядный, словесно-логический, практический. Анкетирование Тестирование общей физической подготовки студента Ильинич В.И. Анализ результатов диагностики	Анкета на выявление знаний о фитнесе - аэробике, как одном из видов оздоровительной физической культуры	Мультимедийная установка. Презентация СПЦ	Анализ анкетирования
Тема 1.1. Классическая аэробика	Методико-практическое занятие	Метод иллюстрации; метод демонстрации Информационные технологии и методологии.	Презентация «История развития аэробики»	Компьютер.	Опрос и тестирование на знание базовых элементов аэробики.
Тема 1.2. Гибкость в фитнес – программах. Основные понятия. Стрчинг.	Комбинированное занятие. Тренировочное занятие	Практический метод, метод упражнения; пульсометрия: тест К.Купера: методы самооценки; функциональные пробы.		Гимнастические коврики, акустическая система.	Педагогическое наблюдение. Групповой контроль.
Тема 1.3. Силовая аэробика. Значение силовой тренировки в оздоровительной аэробике.	Методико-практическое занятие	Практический метод, демонстрационный метод Фитнесс - технологии		Гимнастические коврики, аудио аппаратура, спортивные гантели	Демонстрация комплекса упражнений на мышечную силу
Тема 1.4. Стэп-аэробика	Комбинированное занятие.	Практический метод, метод тестирования, словесный, объяснения, наглядный. Фитнесс - технологии	Таблица с контрольными нормативами миметодика Брюхановой Н. А. «Специальные контрольные	Гимнастические коврики, степ платформа, секундомер	Взаимоконтроль: тестирование выносливости «Степ-тест».

			упражнения»		
Тема 1.5. Фитбол-аэробика	Тренировочное занятие	Метод демонстрации; практический метод. Фитнесс - технологии		Гимнастические коврики, фитболы	Педагогическое наблюдение. Групповой контроль Сдача нормативов ГТО.
Тема 1.6. Ментальный финтес.	Тренировочное занятие	Практический здоровьесберегающие технологии		Гимнастические коврики.	Педагогическое наблюдение.
Тема 2.1. Основные элементы танцевальных комбинаций	Тренировочное занятие	Практический метод, соревновательный метод Танцевальные технологии	DVD диск «Танцевальная аэробика»: учебное видеопособие по танцевальным направлениям аэробики. Fitness – Express, 2005.	Балетный станок	Индивидуальный: спортивные выступления
Тема 2.2. Акробатические элементы в аэробике	Тренировочное занятие	Практический метод		Гимнастические коврики, спортивные маты	Самоконтроль
Тема 2.3. Танцевальные направления аэробики в стиле классического танца	Тренировочное занятие	Соревновательный метод Игровые технологии	DVD диск «Танцевальная аэробика»: учебное видеопособие по танцевальным направлениям аэробики. Fitness – Express, 2005.	балетный станок	Танцевальная комбинация в стиле классического танца.
Тема 2.4. Танцевальные направления аэробики в стиле народного танца.	Тренировочное занятие	Соревновательный метод Игровые технологии	DVD диск «Танцевальная аэробика»: учебное видеопособие по танцевальным направлениям аэробики. Fitness –	Гимнастические коврики, балетный станок	Танцевальная комбинация в стиле народного танца.

			Express, 2005.		
Тема 2.5. Танцевальные направления аэробики в стиле «латина»	Мини-лекция. Тренировочное занятие	Игровой метод Соревновательный метод Танцевальные технологии	DVD диск «Танцевальная аэробика»: учебное видеопособие по танцевальным направлениям аэробики. Fitness – Express, 2005	Гимнастические коврики, балетный станок	Танцевальная комбинация в стиле «латина»
Тема 2.6. Танцевальные направления аэробики в стиле «хип-хоп»	Тренировочное занятие	Соревновательный Игровые технологии	DVD диск «Танцевальная аэробика»: учебное видеопособие по танцевальным направлениям аэробики. Fitness – Express, 2005.	Гимнастические коврики, балетный станок	Танцевальные комбинации в стиле «хип-хоп»
Итоговая аттестация	Практическое занятие	Практический метод, метод упражнения, пульсометрия. Здоровьесберегающая технология	Таблицы с контрольными нормативами.	Гимнастические коврики, скакалка. Секундомер.	Тестирование «Оценки физической подготовленности. Открытое тренировочное занятие. Отчётное мероприятие СПЦ.

## 1.6. Список литературы.

### Литература и электронные ресурсы:

#### Основные источники:

1. Брюханова Н. А. Физическая культура. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / Н. А. Брюханова. – Красноярск. ИПЦ КГТУ, 2006. – 116
2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017.

#### Дополнительные источники:

1. Абдуллин Р. Р. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: материалы Регионального научно-

методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» [Электронный ресурс]— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. (<http://www.iprbookshop.ru/51799.html>)

2. Аракелян И. Г. Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие[Электронный ресурс]. – Самара: Издательство Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.

3. Колесникова С. В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы», – Ростов н/Д,: Феникс, 2005. (<http://www.iprbookshop.ru/51799.html>)

4. Черкасова И. В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова, - М: Директ-Медиа, 2015, 98 с.

5. DVDдиск «Фитнес коллекция»: учебное видеопособие / Пилатес - специальный выпуск газеты «Комсомольская правда», 2013г.

6. DVDдиск «Фитнес коллекция»: учебное видеопособие / Фитнес для женщин - специальный выпуск газеты «Комсомольская правда», 2013г.

7. DVDдиск «Фитнес коллекция»: учебное видеопособие / Фитнес для мужчин - специальный выпуск газеты «Комсомольская правда», 2013г.

8. DVDдиск «Танцевальная аэробика»: учебное видеопособие по танцевальным направлениям аэробики. Fitness – Express, 2005.

**Календарный график мероприятий  
«Основы оздоровительной аэробики»**

№	Мероприятие	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Сибирский фестиваль здорового образа жизни пройдет с 15 по 17 декабря в Центре экстремального спорта «Спортэкс»				+							
2.	Городской чемпионат по нетрадиционным видам спорта среди между студентами ССУЗ		+									
3.	Красноярский театр оперы и балета, балет «Щелкунчик»				+							
4.	Акция «Зарядка месяца»						+	+				
5.	Фитнес - фестиваль, организованный ФФАР в г. Красноярске							+				
6.	Участие в Сибирском фестивале здорового образа жизни (нормативы ГТО).				+							
7.	Открытый урок										+	
8.	Отчет СПЦ, спортивное выступление.								+			

**Календарный учебный график  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Число Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема Занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1		15.00-17.00	Теоретическое	Вводное занятие. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы «Основы оздоровительной аэробики». Техника безопасности на занятиях. Входной контроль. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	2.5	учебный кабинет №2	Анализ анкетирования студентов. Диагностика общей физической подготовленности .
2		15.00-18.00	Комбинированное занятие.	Тема 1.1. Классическая аэробика. Характеристика аэробики, как одного из средств оздоровительной физической культуры. Травмобезопасность на занятиях аэробики.	11	учебный кабинет №2	Коллективный анализ выполнения творческого задания Мониторинг освоения программы на начало года
3		15.00-18.00	Комбинированное занятие.	Тема 1.2. Гибкость в фитнес – программах. Основные понятия. Стрчтинг.	14	учебный кабинет №2	Педагогическое наблюдение и анализ. Диагностика общей физической подготовленности студентов.

4		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 1.3. Силовая аэробика.	18	учебный кабинет №2	Опрос. Анализ тестирования силовых качеств. Подготовка к нормативам ГТО.
5		15.00-18.00	Комбинированное занятие	Тема 1.4. Спортивная деятельность. Эволюция правил в аэробике. Требования к участию в соревнованиях по аэробике.	3	учебный кабинет №2	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Рефлексия спортивного выступления.
6		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 1.5 Степ - аэробика. Общая характеристика. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ платформе.	17	учебный кабинет №2	Анализ тестирования выносливости: «Степ-тест».
7		15.00-18.00 15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 1.6. Фитбол-аэробика и её значение в оздоровительной физической культуре. ТБ при работе с фитболами. Сибирский фестиваль здорового образа жизни	3.5	учебный кабинет №2	Текущий контроль Диагностика: «Оценка активности студентов секции по аэробике» Мониторинг освоения программы на середину года. Участие в Сибирском фестивале

							здорового образа жизни. Сдача нормативов ГТО. Опрос.
8		15.00-18.00	Методико-практическое	Тема 1.7. Ментальный фитнес. Фитнес-йога. Основы методики самомассажа. Участие в фитнес -конвенции организованной «Федерацией фитнес – аэробики России»	3.5	учебный кабинет №2	Педагогическое наблюдение и анализ. Тестирование координации движений.
9	Промежуточная аттестация (экзаменационная сессия) – студентов по основной профессиональной образовательной программе						
10	29.12.22 -11.01.23	Каникулы					
<b>II семестр</b>							
11		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Раздел 2. Танцевальные направления аэробики. Тема 2.1. Танцевальные виды аэробики	9	учебный кабинет №2	Спортивные выступления на мероприятиях колледжа.
12		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 2.2. Акробатические элементы в аэробике.	18	учебный кабинет №2	
13		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 2.3. Танцевальные направления аэробики в стиле классического танца.	17.5	учебный кабинет №2	Педагогическое наблюдение.
14		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 2.4. Элементы историко-бытового и народного танца в аэробики.	9	учебный кабинет №2	Текущий контроль: составление и самостоятельная демонстрация танцевальная комбинация на



							32 такта.
15		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 2.5. Танцевальные направления аэробики в стиле латиноамериканских танцев.	11.5	учебный кабинет №2	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Коллективный анализ участия в работе мастер-класса по танцевальным направлениям аэробики.
16		15.00-18.00	Тренировочное занятие.	Тема 2.6. Танцевальные направления аэробики в стиле «хип-хоп».	17	учебный кабинет №2	Танцевальная комбинация в стиле. Открытое занятие «хип-хоп».
17		15.00-18.00		Тема 2.7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовки занимающихся по направлению аэробики. Отчёт СПЦ, открытое занятие.	17	учебный кабинет №2	Тестирование: «Оценка физической подготовленности» Мониторинг освоения программы на конец года. Отчёт на СПЦ.
18	15.06.23-28.06.23	Итоговая аттестация по основной профессиональной образовательной программе и начало летней практики по профилю специальностей					
19	с 29.06.23	Летние каникулы и летняя практика					



**Мониторинговая карта учета индивидуальных результатов освоения  
дополнительной общеразвивающей программы**

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_  
 Объединение \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. студента	Показатели успешности							Резу- льтат (%)
		Знает	Умеет	Практи- ческий опыт	Регулятивны е учебные действия	Познавател ь ные учебные действия	Коммуникат ивные учебные действия	Личнос тные учебны е действ ия	

Итого: Δ.....низкий уровень  
..... □едний уровень  
 О.....высокий уровень

**Лист мониторинга  
результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы**

№ п/п	Ф.И.О. Студента	Результат на начало учебного года	Результат на середину учебного года	Результат на конец ученого года
1				
2				
3				
4				
	<b>ИТОГО:</b>	Δ.....% □.....% О.....%	Δ.....% □.....% О.....%	Δ.....% □.....% О.....%

Итого: Δ.....низкий уровень  
..... □едний уровень  
 О.....высокий уровень

## Контрольные нормативы по аэробике

№	Двигательные умения и навыки	Семестр	
		1	2
1.	Составление комбинации на 32 счёта (классическая аэробика). Демонстрация правильной техники базовых элементов.	+	
2.	Составление и разучивание комбинации на 32 счёта (классическая аэробика)		+
3.	Составление комбинации на 32 счёта степ-аэробики. Показать технику основных элементов.	+	
4.	Обучение комбинации на 32 счёта степ-аэробики. Управление группой.		+
5.	Составление и показ комплекса упражнений на все группы мышц. Показ техники выполнения упражнений на мышечную силу. Методические указания.	+	
6.	Проведение занятия по выбору: классическая аэробика, степ-аэробика.		+
7.	Выступления на спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях, мастер-классах.	+	+

## **Методика проведения теста Кеннета Купера для проверки физической подготовленности студентов**

Тесты Купера - это научно обоснованная проверка физических возможностей человека с помощью простых упражнений, выполняемых в течение 12 минут. Для тестирования обычно используют бег, плавание и езду на велосипеде. Необходимо за 12 минут пробежать, проплыть или проехать максимальное расстояние. По пройденному расстоянию судят об уровне физической подготовки человека. Важно, что результаты тестирования привязаны к возрасту человека. Это исключает влияние возрастных изменений на уровень оценки результатов тестирования.

Перед выполнением любого из тестов необходимо провести 2-3 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения - заминку. Для заминки можно использовать спокойную ходьбу.

В качестве разминки подойдут общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, также можно использовать ходьбу и легкий бег.

Цель разминки - увеличить температуру в мышцах организма, что, в числе прочего, является предупреждением развития травм, а также вызвать увеличение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чтобы обеспечить более легкое встраивание при последующей тестирующей нагрузке.

Следует отметить, что результаты тестов будут отличаться в зависимости от качества проведенной разминки. Недостаточная разминка или ее отсутствие, а также избыточная разминка, вызвавшая утомление организма, отрицательно скажется на результатах теста и на его переносимости. Проведение теста без предварительной разминки может вызвать резкое ухудшение самочувствия или спровоцировать обострение имеющегося заболевания. Оптимально проведенная разминка положительно скажется не только на результатах теста, но и на его переносимости.

### **12-минутный беговой тест**

С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

## Оказание первой доврачебной помощи

1. Отметьте правильные действия при оказании первой помощи

№	Травма	Первая доврачебная помощь
1.	Травма голеностопа	- Покой <input type="checkbox"/> - Лёд <input type="checkbox"/> - Компрессия <input type="checkbox"/> - Подъём <input type="checkbox"/> - Скорая помощь <input type="checkbox"/>
2.	Нарушение ССС	- Скорая помощь <input type="checkbox"/> - Положить на твёрдую поверхность <input type="checkbox"/> - Освободить грудную клетку от одежды <input type="checkbox"/> - Освободить дыхательные пути <input type="checkbox"/> - Массаж сердца <input type="checkbox"/> - Визуальный контроль <input type="checkbox"/> - Разговорный тест <input type="checkbox"/>

2. Алгоритм проведения закрытого массажа сердца:

Шаг 1 –

Шаг 2 –

Шаг 3 –

Шаг 4 –

3. Методика проведения закрытого массажа сердца:

Массаж (количество раз) –

Вдох (количество раз) –

### Анкета

1. Знаете ли вы о таком понятии, как фитнес-аэробика?

- Да
- Нет

2. Какие направления аэробики вам знакомы?

- Оздоровительная аэробика;
- Спортивная аэробика;
- Прикладная аэробика.

3. С какими из перечисленных видов аэробики вы знакомы?

- Классическая аэробика;
- Степ – аэробика;
- Танцевальная аэробика (хип-хоп, латино, джаз, рага, брейк-данс);
- Силовая аэробика (каланетика, шейпинг);
- Ментальный фитнес (йога, ушу, гимнастика Пилатеса).

4. Какими из выше перечисленных видов аэробики вы занимались?

---

---

5. Если занимались, на каком уровне?

- Самостоятельные тренировки;
- Группы здоровья;
- Спортивная секция.

6. Какими из выше перечисленных видов аэробики вы бы хотели заниматься?

---

---

**Спасибо!**