

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ ДО ООЦ
«Олимпийский»

С.В. Жуликов С.В. Жуликов

Приказ № 63 от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»
2 года обучения на 2022-2023 учебный год

Составила: педагог дополнительного образования
Сукочева Вера Николаевна

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес – аэробике имеет физкультурно – спортивную направленность, рассчитана на 10 часов. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса теоретического курса.

Целью данной программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Основные задачи:

1. Направленность на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
2. Целостное развитие физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

2.Содержание курса «Теоретическая подготовка»

Оздоровительная и спортивная аэробика их сходство и различие.

Педагог знакомит учащихся с видами аэробики их сходством и различием, просматриваются видео материалы.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Разработаны различные программы, синтезирующие элементы физических упражнений, танца и музыки.

Спортивная аэробика – это интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования по которому прошли в США в 1990 году. Спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной

федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG).

Развитие фитнес-аэробики в России.

Педагог знакомит с популяризацией данного вида спорта в России, лучшими командами, а так же созданием созданием федерации по данному спорту их задачи на сегодняшний день.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним важным моментом является и тот факт, что в отличие от спортивной аэробики и от профессионального спорта в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие отбор практикой специалистов и временем с точки зрения их полезности для здоровья человека.

Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. Изначально носила название «Федерация аэробики России». В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». Первым Президентом ФАР была Лариса Валентиновна Сиднева, в настоящее время федерацию возглавляет Ольга Сергеевна Слущер. ФФАР аккредитована Федеральным агентством по физической культуре и спорту по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике (технические правила дисциплин фитнес-аэробики).

Педагог знакомит учащихся с техническими правилами выступления, требованиями предъявляемые к соревнованиям и участникам. Учащиеся также выполняют практическую работу по заданию (подбор музыкального произведения и составление комбинации движений)

1. Дисциплины.
2. Количество человек в команде.
3. Замена участника команды.

4. Возрастные категории.
5. Костюм для выступления.
6. Музыка для выступлений.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования.

3. Предметные результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»

По окончании курса «Теоретическая подготовка» учащиеся должны знать:

1. Оздоровительная и спортивная аэробика их сходство и различие.
2. Разновидность дисциплин в фитнес-аэробике.
3. Основы соревновательной деятельности в фитнес-аэробике (технические правила дисциплин фитнес-аэробики).

Уметь:

1. Составлять комплексы для самостоятельных занятий;
2. Составлять комплексы для занятий фитнес-аэробикой;
3. Овладеть базовыми шагами фитнеса;
4. Овладеть базовыми шагами степ –аэробики;
5. Составлять художественные композиции;

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, тестирования

5. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем учебных занятий	Количество часов	Планируемая дата занятий	Фактическая дата занятий
1	Оздоровительная и спортивная аэробика их сходство и различие.	2	28.10.22(1 час) 31.10.22(1 час)	
2	Развитие фитнес-аэробики в России.	2	24.02.23(1 час) 27.02.23(1 час)	
3	Основы соревновательной	6		

	деятельности в фитнес-аэробике (технические правила дисциплин фитнес-аэробики)			
3.1	Основные правила главного судьи	1	24.03.23	
3.2	Структура соревнований для дисциплин "степ-аэробика", "аэробика", "аэробика (5 человек)	2	27.03.23(1час) 31.03.23(1час)	
3.3	Структура соревнований для дисциплин "хип-хоп", "хип-хоп - большая группа"	2	26.04.23(1час) 28.04.23(1час)	
3.4	Жеребьевка	1	03.05.23	
	Итого	10		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Практическая подготовка"
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»
2 года обучения на 2022-2023 учебный год

Составила: педагог дополнительного образования
Сукочева Вера Николаевна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса практическая подготовка рассчитана на 206 часов. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: общей физической подготовки и специальной подготовки.

Особенностью представленной программы является:

- использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств обучающихся;
- многообразие средств и методов;
- проведение теоретико-практических занятий как массового вида спорта с использованием видео материалов.
- профилактика ожирения и набора лишнего веса.

Основной целью курса является подготовка юных спортсменов в ООЦ, воспитание всесторонней развитой личности, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное развитие личности ребенка.
- подготовка спортсменов для выступлений на соревнованиях.

2.Содержание учебного курса «Практическая подготовка»

Основные принципы учебного курса:

- доступность;
- преимственность в развитии педагогических явлений;
- постепенность в дозировании нагрузки;
- применение лично-ориентированных технологий обучения и воспитания.

Воспитательная работа и психофизическая подготовка обучающихся

Воспитательная работа педагогом дополнительного образования в корректной форме начинается с установления товарищеских отношений в

детском коллективе. Методы и средства могут быть разнообразны в зависимости от квалификации, опыта, личностных особенностей и творческого потенциала педагога.

Педагог должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься спортом на базе создания у детей представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым.

Мотивы занятий фитнес-аэробикой условно делят на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой. Ко вторым можно отнести желание заниматься, определенными упражнениями и добиваться конкретных результатов.

Обучающиеся в объединении фитнес-аэробики должны обладать всеми физическими качествами, для преодоления физических нагрузок и достижения результативности в соревновательной деятельности. Поэтому систематические занятия, адекватное повышение нагрузки с учетом психофизических особенностей детского организма, должны находиться под контролем не только педагога, но и родителей.

Восстановительные средства и мероприятия психоэмоционального перенапряжения.

В спортивно-физкультурных и оздоровительных мероприятиях образовательного процесса должны присутствовать средства методы восстановления обучающихся. Все средства делятся на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средств, являются педагогические, так как применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и циклов.

Психологические средства восстановления.

К ним относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, сон, релаксация, медитация.
- психорегулирующее занятие, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение данных средств помогает педагогу снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Медико-биологические средства восстановления.

К ним относятся:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- массаж;
- физиотерапия;

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать:

- направленность тренировочного процесса;
- объем и интенсивность нагрузки;
- частота участия в соревнованиях.

3. Планируемые результаты

Обучающиеся должны:

- выполнить контрольно-переводные нормативы;
- составлять простейшие танцевальные комбинации;
- принимать участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

4. Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, показа индивидуального танца, тестирования.

Контрольные нормативы для обучающихся 2года.

Уровень общей физической подготовки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Девочки		
			низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	6,1	5,8 – 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	9,9	9,3 – 8,8	8,5
3.	Гибкость	Наклоны вперед с возвышенности, см	7	12 – 14	20,0

Уровень специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень
1	Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь.	Касание лбом
2	Шпагат.	10 см от пола до паха
3	Сгибание туловища из положения лежа.	50 раз/мин
4	Мост	Из положения стоя

Примечание – норматив считается выполненным при технически верном выполнении