

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж Петербургской моды»

**Рассмотрено и принято**  
на заседании Педагогического Совета  
СПБ ГБ ПОУ КМ  
Протокол №1 от «30» августа 2017г.



**УТВЕРЖДАЮ**

председатель Педагогического Совета  
Директор СПБ ГБ ПОУ КМ  
А.И. Капанин  
«30» августа 2017г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Фитнес аэробика»  
срок реализации 1 год  
возрастной диапазон освоения программы 15-20 лет

Санкт-Петербург  
2017

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	4
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	13
4. Система оценки результатов	14
Приложения	15

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес аэробика» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в СПб ГБ ПОУ «Колледж Петербургской моды» (далее – Колледж), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес аэробика» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес аэробика» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность образовательных учреждений: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

### **Характеристика, отличительные особенности фитнес аэробики**

Разнообразие упражнений аэробики позволяет использовать современные фитнес-технологии с учетом возможностей самих преподавателей и подготовленности обучающихся при минимальных материальных затратах.

Занятия фитнес - аэробики превосходно развивают реакцию, улучшают осанку и равновесие, обеспечивают проработку всех мышц тела, особенно косых мышц пресса и крупных мышц спины. Занятия фитнес - аэробики помогают освободиться от накопившейся отрицательной энергии, зарядиться боевым духом и почувствовать уверенность в себе.

Такое сочетание эффективно как для укрепления мышц тела, так и для коррекции фигуры. Способствуют развитию силы, мышечной выносливости и уверенности в себе. При выполнении упражнений фитнес - аэробики развивается гибкость, координация, мышцы прорисовываются, корректируя фигуру.

Данный вид фитнес-технологии оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и иммунную системы, положительно влияет на нервную систему, поднимает настроение и повышает самооценку.

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему

совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания обучающихся. Формирование и развитие способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес аэробики» являются:

- физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование двигательных навыков;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес аэробики» выражается в следующем. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес аэробики» способствует вовлечению обучающихся в учебный процесс Колледжа, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии студентов, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 лет до 20 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес аэробики» 3 года.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками самостоятельного составления комплексов аэробики; формирование знаний по здоровому образу жизни.

## 1. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в Колледже являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин, или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки студентов к выступлениям на мероприятиях различного уровня в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой выполнения комплексов фитнес аэробики, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

#### Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	О б ъ е м учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Г о д о в а я учебно-тренировочная нагрузка (на 41 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	2	82

#### Распределение учебных часов:

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	2
II	Практическая подготовка	
1.	Общеукрепляющие комплексы классической аэробики низкой интенсивности	11
2.	Общеукрепляющие комплексы классической аэробики средней интенсивности	15
3.	Изучение видов и направлений аэробики	10
4.	Правила составления комплексов	10
5.	Выполнение комплексов фитнес аэробики различной направленности интенсивности	30
IV	Контрольные испытания	4
	Итого:	<b>82</b>

#### Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов
-------	------	------------------

		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие фитнес аэробики.	1	-	1
2.	Общеукрепляющие комплексы классической аэробики низкой интенсивности	1	10	11
4.	Общеукрепляющие комплексы классической аэробики средней интенсивности	1	14	15
5.	Изучение видов и направлений аэробики	1	9	10
6.	Правила составления комплексов	1	9	10
7.	Выполнение комплексов фитнес аэробики различной направленности интенсивности	-	30	30
8.	Контрольные испытания	-	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	<b>82</b>

### **Краткое содержание программы:**

#### **1. Теоретические занятия (6часов)**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие фитнес аэробики. (2 часа)

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития фитнес аэробики. Возникновение, развитие и распространение фитнес аэробики.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. (1часа)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Тема 3. Общеукрепляющие комплексы классической аэробики низкой интенсивности (10 часов)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для волейболистов.

Тема 4. Общеукрепляющие комплексы классической аэробики средней интенсивности (14 часов)

Тема 5. Изучение видов и направлений аэробики

Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму. В настоящее время массовой гиподинамии и дороговизны качественных снарядов для регулярных занятий спортом это особенно актуально. Двигательная активность, достигаемая при помощи занятий аэробикой, достаточно надежное и доступное средство для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия

- аэробика высокой интенсивности (High impact) - занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

- аэробика низкой интенсивности (Low impact) - занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

- фанк-аэробика (Funk) - для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

- сити, или стрит-джем (City (street)-jam) - в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

- степ-аэробика (Step-up) - выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

- слайд-аэробика (Slide) - упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

- фитбол (резистбол) (Fitbol) - занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

- аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) - разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

- гидроаэробика (aqua-aerobics) - занятия, проводимые в воду (бассейне) разной глубины;

Тема 6.. Правила составления комплексов. Выполнение комплексов аэробики (40 часов)

Основы методики составления комплексов упражнений аэробики различной интенсивности и направленности. С предметами и без предметов.

## **2. Практические занятия**

### **2.1. Общеукрепляющие комплексы классической аэробики низкой и средней интенсивности (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).**

2.1.1. Упражнения под музыкальное сопровождение. Музыкальный размер. Упражнения на согласование ритма и темпа. Различные построения и перестроения. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Базовые шаги аэробики.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.1.4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **2.2. Правила составления комплексов аэробики. Выполнение комплексов.**

### **2.2.1. Упражнения для развития быстроты.**

Быстрота движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в движении, - с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

### **2.2.2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:**

- 1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);



- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

### 2.2.3. Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев

Для совершенствования ППФП в швейных профессиях, а так же для парикмахеров необходимо развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении профессиональных операций. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

- 1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;
- 2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;
- 3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;
- 4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелями);
- 5) сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

### 2.2.4. Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

- 1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);
- 2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;
- 3) упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;
- 4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;
- 5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

### 2.2.5. Упражнения на скоростную выносливость

Циклические упражнения могут быть средством развития профессиональной выносливости, так как работа сопровождается статическими позами. Развитие скоростной выносливости будет способствовать профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности будущих специалистов. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м. Кроссы следует бегать по сильно

пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

### **2.2.5. Упражнения для развития гибкости**

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых,- для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользоваться какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Для совершенствования качеств профессиональной подготовки студентов необходимо развитие подвижности в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, что так же будет способствовать профилактике профессиональных заболеваний, связанных с суставами. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;
- 2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) «мост»;
- 4) вращение туловища, руки вверх в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперед, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с папкой;
- 9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

### **2.2.6 Использование различных направлений аэробики**

- Тай-бо

Упражнения построены на различных элементах боевых искусств – каратэ, бокса, таэквондо. Выполняются, как правило, под энергичную музыку, требуют немалой силы и выносливости. Специалисты приравнивают один час тренировок по данной системе к забегу на 10-километровую дистанцию.

- Тай-чи

Древнейшая китайская гимнастика, построенная на сочетании физических упражнений и медитации. Включает плавные, непрерывные, медленные и удивительно гармоничные движения. Регулярные занятия этим необычным видом аэробики способствуют оздоровлению сердечно-сосудистой системы.

- Кик-аэробика

Тренировка высокой интенсивности с нагрузкой преимущественно на позвоночник и суставы. Упражнения выполняются с использованием скакалки и чередуются с элементами тай-бо и силовыми нагрузками. Кик-аэробика повышает мышечную силу и выносливость, развивает координацию движений, ловкость и гибкость.

- Степ-аэробика

Данная методика построена на достаточно простых упражнениях, что выполняются при помощи специальных платформ. Регулярные тренировки позволяют улучшить форму бедер, голеней и ягодиц, а также развивают подвижность в суставах, поэтому рекомендованы для профилактики и лечения артрита и остеопороза.

- **Танцевальная аэробика**

Включает танцевальные упражнения, что выполняются под различные стили музыки – city-jam, jazz-modern, funk, hip-hop и другие. Систематические тренировки помогают улучшить пластику и координацию движений, способствуют сжиганию лишнего жира и формированию красивой осанки.

- **Слайд-аэробика**

Данный вид фитнеса представляет собой силовые упражнения, что напоминают движения лыжников, роллеров и конькобежцев. Выполняются они на специально оборудованной дорожке в особой обуви для скольжения и подходят тем, кто желает избавиться от лишнего жира и на боках и бедрах.

- **Фитбол**

Представляет собой комплекс упражнений, что выполняются с помощью необычного инвентаря – специальных надувных мячей. Способствует укреплению мышц ягодиц, пресса и спины. Подходит тем, кто желает скорректировать осанку, развить гибкость, улучшить пластику движений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям настольным теннисом.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (см. Приложение №2).

### **3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения**– очная.

**Формами организации тренировочного процесса** в Колледже являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** от 10 до 12 человек.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 часа.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 2 академических часов.

**Средства обучения:**

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Музыкальный центр	штук	1
2	Степ платформы	штук	21
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
5	Перекладина гимнастическая	штук	1
6	Стенка гимнастическая	штук	3
7	Скамейка гимнастическая	штук	3

#### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по теннису, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

#### **5. Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в Колледже локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

### **Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

#### **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 секунд.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 секунд.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения.

Самостоятельное выполнение изученных комплексов. Составление комплексов упражнений на определенные группы мышц, различной интенсивности.

**2.1 Контрольные нормативы** по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенный необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании,

отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

### **Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. Бишева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования/ Бишева А.А. – 3-е изд., стер, – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 304 с.
2. Дорси-Страфф Николь, журнал ВВФ2010, рубрика фитнес, с.28-31.
3. Вейдер С., Суперфитнес. Лучшие программы мира: Учебное пособие/ Вейдер С. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 283 с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.- 4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2011.-320с.
6. Сайкина Е.Г. Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2006.-231

### Календарно-тематическое планирование «Фитнес аэробика»

№ ур ока	кале нда рные сро ки	Тема урока	Вс ег о ча со в	Из них	
				те о ри я	пр ак ти ка
		<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	1 н.	Введение. Правила безопасности, профилактика травматизма	1	1	
2.		Физическая культура и спорт в России. Развитие атлетической гимнастики.	1	1	
		<b>Общеукрепляющие комплексы классической аэробики низкой интенсивности</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
3.	2 н.	Основы фитнес аэробики	1	1	
4.		Комплекс классической аэробики, согласование ритма и темпа	1		1
5.	3 н.	Повторение комплекса аэробики	1		1
6.		Совершенствование комплекса	1		1
7.	4 н.	Комплекс с метболами	1		1
8.		Упражнения силовые на все группы мышц	1		1
9.	5 н.	Круговая тренировка	1		1
10.		Упражнения с набивными мячами	1		1
11.	6 н.	Закрепление комплекса классической аэробики	1		1
12.		Круговая тренировка	1		1
13.	7 н.	Самостоятельное выполнение частей комплекса	1		1
		<b>Общеукрепляющие комплексы классической аэробики средней интенсивности</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
14.		Безопасность при выполнении комплексов аэробики при увеличении ритма и темпа	1	1	
15.	8 н.	Комплекс классической аэробики средней интенсивности, у	1		1
16.		Повторение комплекса, контроль нагрузки	1		1
17.	9 н.	Совершенствование комплекса	1		1
18.		Силовой блок	1		1
19.	10 н.	Упражнения с бодибарами	1		1
20.		Упражнения с метболами	1		1
21.	11 н.	Упражнения на координацию	1		1
22.		Эстафеты, совершенствование навыков	1		1
23.	12 н.	Круговая тренировка	1		1
24.		Шейпинг	1		1



25.	13 н.	Круговая тренировка	1		1
26.		Комплекс с гимнастическими палками	1		1
27.	14 н.	Закрепление комплекса средней интенсивности	1		1
28.		Самостоятельное выполнение комплекса	1		1
		<b>Изучение видов и направлений аэробики</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
29.		Тай-бо	1	1	
30.	15 н.	Тай-чи	1		1
31.		Кик-аэробика	1		1
32.	16 н.	Степ-аэробика	1		1
33.		Танцевальная аэробика	1		1
34.	17 н.	Танец живота	1		1
35.		Фитбол	1		1
36.	18 н.	Пилатес	1		1
37.		Пилоксинг	1		1
38.	19 н.	Выполнение комплекса по выбору	1		1
		<b>Правила составления комплексов</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
39.		Правила безопасного выполнения упражнений	1	1	
40.	20 н.	Комплекс с гантелями под музыкальное сопровождение низкой интенсивности (пульс 120)	1		1
41.		Повторение	1		1
42.	21 н.	Комплекс с метболами под музыкальное сопровождение средней интенсивности (пульс 140)	1		1
43.		Повторение	1		1
44.	22 н.	Комплекс с палками под музыкальное сопровождение средней интенсивности (пульс 180)	1		1
45.		Повторение	1		1
46.	23 н.	Комбинирование низкой и средней интенсивности	1		1
47.		Повторение	1		1
48.	24 н.	Комбинирование высокой и средней интенсивности	1		1
		<b>Выполнение комплексов фитнес аэробики различной направленности интенсивности</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
49.		Контроль нагрузки	1	1	
50.	25 н.	Комплекс кик-аэробики	1		1
51.		Повторение кик-аэробики	1		1
52.	26 н.	Совершенствование кик-аэробики	1		1
53.		Закрепление кик-аэробики	1		1
54.	27 н.	Самостоятельное выполнение кик-аэробики	1		1
55.		Комплекс танцевальной аэробики	1		1
56.	28 н.	Повторение танцевальной аэробики	1		1
57.		Совершенствование танцевальной аэробики	1		1
58.	29 н.	Закрепление танцевальной аэробики	1		1
59.		Самостоятельное выполнение танцевальной аэробики	1		1
60.	30 н.	Комплекс степ аэробики	1		1
61.		Повторение степ аэробики	1		1
62.	31 н.	Совершенствование степ аэробики	1		1

63.		Закрепление степ аэробики	1		1
64.	32 н.	Самостоятельной выполнение степ аэробики	1		1
65.		Комплекс фитбол аэробики	1		1
66.	33 н.	Повторение фитбол аэробики	1		1
67.		Совершенствование фитбол аэробики	1		1
68.	34 н.	Закрепление фитбол аэробики	1		1
69.		Самостоятельной выполнение фитбол аэробики	1		1
70.	35 н.	Комплекс пилатес	1		1
71.		Повторение пилатес	1		1
72.	36 н.	Совершенствование пилатес	1		1
73.		Закрепление пилатес	1		1
74.	37 н.	Самостоятельной выполнение пилатес	1		1
75.		Комплекс танец живота	1		1
76.	38 н.	Повторение танец живота	1		1
77.		Совершенствование танец живота	1		1
78.	39 н.	Выполнение комплекса по выбору	1		1
		<b>Контроль нормативов</b>	1		
79.	40 н.	Силовой тест	1		
80.		Норматив плечевой пояс	1		
81.	41 н.	Норматив нижние конечности	1		
82.		Норматив брюшной пресс	1		
		<b>Итого за 1 год обучения</b>	<b>82</b>	<b>7</b>	<b>71</b>