

**Профессиональная образовательная  
автономная некоммерческая организация  
«Международный институт бизнеса и управления» (колледж)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ПОАНО «МИБиУ» (колледж)

д.с.н., проф.  Е.В. Добренькова

«          » 20  17   г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА**

**Дополнительного образования по физической культуре**

**(фитнес)**

Москва

2017

## Пояснительная записка

Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения. Современная фитнес - это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Занятия фитнесом ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Программа предназначена для студентов. Занятия фитнесом проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей студентов. Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей студентов, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств студентов посредством занятий фитнесом.

| Задачи          |  |
|-----------------|--|
| Образовательные | -учить управлять движениями рук, ног, в различных направлениях и в различных темпах;<br>-обучать базовым шагам отдельно и в связках,<br>-ознакомить с различными стилями танцевальной аэробики;<br>-развивать специальные качества: координацию движений, ловкость, чувство динамического равновесия |
| Оздоровительные | -укрепление здоровья;<br>-воспитание правильной осанки;<br>-профилактика заболеваний;<br>-улучшение психического состояния, снятие стрессов  |
| Воспитательные  | - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;<br>-воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.   |

Предполагаемый учебный план рассчитан на 1 год. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст студентов, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 14-17 лет. Продолжительность занятия 2 часа. Студенты занимаются в группах, в которых может быть до 25 человек.

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

- *Студент должен знать:*
  - Порядок занятия;
  - Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
  - Понятие танцевального рисунка;
  - Различные стили танцевальной аэробики.
- *Студент должен уметь:*
  - Чётко выполнять элементы танцевальной подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
  - Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
  - Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
  - Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку;
  - Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

**Категория обучающихся:** студенты ССУЗОВ, ВУЗов

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 360

**Учебная нагрузка:** 9 часов в неделю

## Учебно- тематический план.

| № п/п         | Разделы и темы                           | Максимальная нагрузка (часы) |
|---------------|--|------------------------------|
| 1             | Теория                                   | 16                           |
| 2             | Методико-практический раздел             | 74                           |
| 2.1           | Техническая подготовка                   | 36                           |
| 2.2           | Хореографическая подготовка              | 38                           |
| 3             | Учебно-тренировочный раздел              | 250                          |
| 3.1           | Общая физическая подготовка (ОФП)        | 150                          |
| 3.2           | Специальная физическая подготовка (СФП). | 100                          |
| 4             | Контрольный раздел                       | 20                           |
| 4.1           | Тестирование                             | 14                           |
| 4.2           | Участие в мероприятиях                   | 6                            |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>360</b>                   |

# Содержание программы

## Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки.

Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках. Дневник самоконтроля.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.

Методика и технология проведения занятий аэробикой. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий. Общие принципы построения занятия. Методы создания соединений и комбинаций.

## Общефизическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплексы круговой тренировки со скакалкой, гантелями, фитболом. Упражнения в партере. Стрейчинг.

## Специальная физическая подготовка.

Техника выполнения базовых шагов аэробики. Фитбол аэробика. Степ аэробика. Стретчинг с элементами йоги. Виды аэробики силовой направленности. Комплексы упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. Комплексы упражнений на развитие координации движений.

## Хореографическая подготовка.

Характер музыкального произведения. Танцевальные виды аэробики. Элементы классического танца.

**Контрольный раздел.**Выполнение контрольных упражнений. (Приложение 1)  
Участие в оздоровительных мероприятиях.

### Календарно-тематический план

| № п/п | Наименование тем   | Количество часов | Методическая характеристика занятий |
|-------|--|------------------|-------------------------------------|
| 1     | 2  | 3                | 4                                   |
|       | Введение.  | 2                | Теория                              |
| 1     | История развития фитнеса в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 2                | Теория                              |
| 2     | Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки.       | 2                | Теория                              |
| 3     | Методика и технология проведения занятий аэробикой.  | 2                | Теория                              |
| 4     | Начальная диагностика  | 4                | Практическое занятие                |
| 5     | Техника выполнения упражнений для рук без предметов. Стрейчинг.  | 4                | Практическое занятие                |
| 6     | Техника выполнения упражнений для рук с гимнастической палкой.Стрейчинг.   | 4                | Практическое занятие                |
| 7     | Техника выполнения упражнений для рук со скакалкой. Стрейчинг  | 4                | Практическое занятие                |
| 8     | Техника выполнения упражнений для рук с гантелями. Стрейчинг.  | 4                | Практическое занятие                |
| 9     | Техника выполнения упражнений для рук с фитболом. Стрейчинг.   | 4                | Практическое занятие                |
| 10    | Круговая тренировка  | 8                | Практическое занятие                |
| 11    | Основные шаги в базовой аэробике.Стрейчинг   | 10               | Практическое занятие                |
| 12    | Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Стрейчинг.  | 4                | Практическое занятие                |
| 13    | Круговая тренировка  | 8                | Практическое занятие                |

|    |   |    |                      |
|----|---|----|----------------------|
| 14 | Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения. Стрейчинг.   | 4  | Практическое занятие |
| 15 | Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота. Стрейчинг.   | 4  | Практическое занятие |
| 16 | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Стрейчинг.  | 4  | Практическое занятие |
| 17 | Техника выполнения упражнений на развитие координацию движений. Стрейчинг.  | 4  | Практическое занятие |
| 18 | Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. | 2  | теория               |
| 19 | Комплексы круговой тренировки. Стрейчинг.   | 8  | Практическое занятие |
| 20 | Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади..Стрейчинг.  | 8  | Практическое занятие |
| 21 | Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук.   | 6  | Практическое занятие |
| 22 | Совершенствование комплексов упражнений с фитболом.   | 6  | Практическое занятие |
| 23 | Совершенствование упражнений степ-аэробики.   | 8  | Практическое занятие |
| 24 | Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.   | 4  | Практическое занятие |
| 25 | Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.   | 6  | Практическое занятие |
| 26 | Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.  | 2  | теория               |
| 27 | Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку.  | 6  | Практическое занятие |
| 28 | Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.   | 6  | Практическое занятие |
| 29 | Степ-аэробика.  | 8  | Практическое занятие |
| 30 | Совершенствовать танцевальные шаги и связки.  | 8  | Практическое занятие |
| 31 | Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами)  | 10 | Практика             |
| 32 | Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках. Дневник самоконтроля.   | 2  | теория               |
| 33 | Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.  | 8  | Практическое занятие |
| 34 | Характер музыкального произведения. Понятия «темп   | 4  | теория               |

|    |                         |       |                      |
|----|-------------------------|-------|----------------------|
|    | музыки»                 |       |                      |
| 35 | Сдача нормативов        | 4     | Практическое занятие |
| 36 | Участие в мероприятиях. | 10    | Практическое занятие |
|    |                         | Всего | 360 часов            |

## Методическое обеспечение

|   |   |
|---|---|
| Основные методы организации учебно-воспитательного процесса | Занятие-беседа, занятие-соревнование, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр обучающих программ.          |
| Дидактический материал                                      | Специальная литература.   |
| Средства для реализации программы                           | DVD-диски «Фитнес», «Аэробика»: диски : музыкальные записи разных жанров, стилей , направлений и стран.   |
| Материально-техническая база                                | Оборудование коврики для занятий на полу в количестве 15 шт., скакалки, гимнастические скамейки, гантели, фитболы, степ платформы, музыкальный центр. |
| Формы подведения итогов                                     | Праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.  |



## Приложение

1. Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: *Контрольные упражнения по ОФП и СФП.*

| №п/п | Упражнения.   | Методические указания.  |
|------|---|---|
| 1    | Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.   | Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл. |
| 2    | Мост держать 3 сек.   | Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.  |
| 3    | Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами).      | Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.  |
| 4    | Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.                        | Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.   |
| 5    | Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.                | Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).                  |
| 6    | Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята. | Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.                     |
| 7    | Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.             | При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.   |
| 8    | Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.   | Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.  |
| 9    | Прыжок вверх без замаха руками.   | Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.  |
| 10   | Прыжок вверх со взмахом руками.   | Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.  |
| 11   | Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.  | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 12 | Вис углом на гимнастической стенке (держать).    | Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град. |
| 13 | Приседания на одной ноге (правой и левой)        | Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных приседаний                        |
| 14 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.            | Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.  |
| 15 | Стойка на руках у опоры.                         | Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.                        |
| 16 | Прыжки со скакалкой                              | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.                               |
| 17 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя. | Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.  |

*Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)*

| Упражнения  | Баллы  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   | 10.0   | 9.0   | 8.0   | 7.0  |
| Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.   | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног. | Полная складка, но с удерживание м ног руками.      | Касание грудью ног с удерживание м прямых ног руками.             | Касание головой ног с удерживание м руками, ноги слегка согнуты. |
| Мост держать 3 сек.   | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу                         | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу     | Ноги слегка согнуты, плечи незначительн о отклонены от вертикали. | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.    |
| Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенным и ногами). | Голени и бёдра плотно прилегают к полу                                 | Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.              | Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками            |
| Перевод(выкрут) гимнастическ  | 24   | 28  | 32  | 36   |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| ой палки<br>назад и<br>вперёд в<br>основной<br>стойке.(см)   |   |   |  |  |
| Стойка на<br>носке одной<br>ноги другая<br>согнута под<br>прямым<br>углом, руки<br>вверх<br>наружу.(сек)   | 8.0   | 6.0   | 4.0  | 2.0  |
| Равновесие<br>на одной,<br>другая назад,<br>руки в<br>стороны<br>(пальцы<br>сжаты в<br>кулаки),<br>голова<br>приподнята,<br>глаза<br>закрыты,<br>держат(сек) | 20.0  | 18.0  | 16.0   | 14.0   |
| Поднять ногу<br>вперёд,<br>перевести в<br>сторону и<br>назад,<br>держат<br>каждое<br>положение 2<br>сек.   | Носок<br>свободной<br>ноги на<br>уровне<br>подбородка | Носок<br>свободной<br>ноги на<br>уровне груди | Носок<br>свободной<br>ноги поднят<br>на 90 град. | Носок<br>свободной<br>ноги поднят<br>ниже 90 град. |

*Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества).*

| Упражнения   | Баллы   |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|  | 10      | 9.5     | 9.0     | 8.5     | 8.0     | 7.5     | 7.0     | 6.5     | 6.0     | 5.5     | 5.0     | 4.5     | 4.0     | 3.5     | 3.0     |
| Прыжок в<br>длину с места:<br>толчком<br>двумя<br>ногами(см) | 20<br>0 | 19<br>5 | 19<br>0 | 18<br>5 | 18<br>0 | 17<br>5 | 17<br>0 | 16<br>5 | 16<br>0 | 15<br>5 | 15<br>0 | 14<br>5 | 14<br>0 | 13<br>5 | 13<br>0 |
| Поднимание<br>ног в вис<br>углом на                          | 30      | 28      | 26      | 24      | 22      | 20      | 18      | 16      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       |

|  |    |               |               |               |               |               |               |               |               |          |    |         |         |         |         |  |
|--|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|----|---------|---------|---------|---------|--|
| гимнастическ<br>ой стенке  |    |               |               |               |               |               |               |               |               |          |    |         |         |         |         |  |
| Вис углом на<br>гимнастическ<br>ой стенке<br>(держать).(сек<br>)                   | 34 | 32            | 30            | 28            | 26            | 24            | 22            | 20            | 18            | 16       | 14 | 12      | 10      | 8       | 6       |  |
| Сгибание<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лёжа. (кол-во<br>раз)                     | 30 | 28            | 26            | 24            | 22            | 20            | 18            | 16            | 14            | 12       | 11 | 10      | 9       | 8       | 7       |  |
| Стойка на<br>руках у<br>опоры.<br>(время)  | 2м | 1м<br>54<br>с | 1м<br>48<br>с | 1м<br>42<br>с | 1м<br>36<br>с | 1м<br>30<br>с | 1м<br>24<br>с | 1м<br>18<br>с | 1м<br>12<br>с | 1м<br>6с | 1м | 54<br>с | 48<br>с | 42<br>с | 36<br>с |  |
| Прыжки со<br>скакалкой.(ко<br>л-во раз за 20<br>сек)                               | 60 | 55            | 50            | 45            | 40            | 35            | 30            | 25            | 20            | 18       | 16 | 14      | 12      | 10      | 8       |  |
| Прыжки на<br>гимнастическ<br>ую скамейку<br>толчком<br>двумя(кол-во<br>раз за мин) | 60 | 55            | 50            | 45            | 40            | 35            | 30            | 25            | 20            | 17       | 15 | 14      | 13      | 12      | 11      |  |

*Оценка данных*

|              |               |
|--------------|---------------|
| Средний балл | Уровень       |
| 3.9 и ниже.  | Низкий        |
| 4.0-4.9      | Ниже среднего |
| 5.0-7.0      | Средний       |
| 7.1-7.9      | Выше среднего |
| 8.0-9.0      | Высокий       |