Наталия Владимировна Бабичева
Подписан: Наталия Владимировна Бабичева
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБУДО ""ЦВР""", CN=Наталия Владимировна Бабичева, E=tula-cvr@tularegion.org
Основание: я свидетельствую о точности и целостности этого документа
Местоположение: г. Тула
Дата: 2023.09.22 15:09:56+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор _____ Н.В.Бабичева
приказ №-52-а от «31»августа 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АЭРОБИКА ПЛЮС»

Срок реализации:
стартовый уровень: 1 год

Автор-составитель:
Степанова Инна Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.
Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов: одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течение всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу 2 задачи:

1. Сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течение жизни;
2. Воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Актуальность модуля программы определяется ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепления здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес – это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения, но и принципы питания, искусство. Моду, ухоженность внешности.

Цель дополнительной образовательной программы « Аэробика ПЛЮС»: содействовать всестороннему развитию личности, приобщать к занятиям физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы:

Реализация данной программы позволит не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развитие природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для деятельности по освоению программы «Силовая аэробика».

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовывать себя в современном обществе. Степенью успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы.

Данная программа предполагает обучение взрослого населения от 25 до 55 лет и рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость группы от 8 до 12 человек, при реализации программы используются групповые приемы работы. Программа «Аэробика ПЛЮС» рассчитана на 1 год обучения по 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Формы и режим занятий.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются упражнения для развития мышц, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения по укреплению различных групп мышц, дыхательная гимнастика.

Форма занятий: групповая.

Ожидаемые результаты.

К концу прохождения программы, занимающиеся должны

иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья.

знать:

- правила проведения разминки;
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий.

уметь:

- самостоятельно проводить занятия;
- владеть спортивным инвентарем: фитбол мячами, гантелями, утяжелителями, гимнастическими палками.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Силовая аэробика – это комплекс упражнений в партере на развитие силы и выносливости всех групп мышц (мышечного пресса, мышц рук, рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и ягодиц).

Учебный план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	Тестирование физической подготовленности занимающихся
2.	Общая физическая подготовка	13	Зачётные упражнения по физической подготовленности
3.	Аэробная часть.	20	Тест на двигательную активность.
4.	Силовая аэробика.	35	Тестирование силовой подготовленности.
5.	Обучение гибкости	20	Оценка гибкости плечевого пояса.
6.	Дыхательные упражнения	16	Упражнения, оценивающие правильность дыхания.
7.	Тестирование обучающихся.	2	Оценка самоконтроля занимающихся, изменение пульса, изменение параметров тела
	Итого:	**108**	

Содержание учебного плана.

1. **Вводное занятие**. (2ч.) Знакомство обучающихся с программой, задачи на новый учебный год, правила техники безопасности (2ч.)

2. **Общая физическая подготовка.** (13 ч.)

Упражнение в ходьбе и беге (2 ч.)

Упражнения для плечевого пояса и рук (2ч.)

Упражнения для ног(2ч.)

Упражнения для туловища (2ч.)

Упражнение с опорой для укрепления мышц ног (3 ч.)

Разминка с использованием спортивных мячей (2 ч.)

3. **Аэробная часть.** (20ч.)

Разминка с использованием утяжелителей и мячей.

4. **Силовая аэробика.** (35ч.)

Укрепление мышечного корсета (10ч.)

Укрепление мышечного-связочного аппарата степы и палки (10 ч.)

Упражнения на равновесие. (5ч.)

Использование снарядов в упражнениях на все группы мышц (мячи, утяжелители) (10ч.)

5. **Обучение гибкости.** (20ч.)

Укрепление позвоночника, формирование осанки, упражнения для улучшения координации движений. (10 ч)

Развитие гибкости с использованием мячей.(5 ч)

Упражнение на позвоночник с использованием гимнастических палок (5ч)

6. **Дыхательные упражнения.** (16ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении,

упражнения с задержкой и усилением дыхания,

упражнения на развитие различных типов дыхания.

Формирование ценностного **отношения к дыханию: дыхание - акт единения с природой.**

7. **Тестирование обучающихся.** (2ч.)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое обеспечение.

Фитбол мячи, спортивные мячи, гимнастические палки, коврики гимнастические, утяжелители, диски музыкального сопровождения, музыкальный центр, весы-анализаторы жировой ткани.

Информационное обеспечение.

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Осуществляет реализацию программы педагог дополнительного образования высшей категории.

Формы аттестации (контроля): тесты, зачётные упражнения.

Методические материалы:

- Особенности организации ОП – очно
- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.
- Формы организации ОП: групповая.

Формы организации занятия: практическое занятие, тренировка,

- Педагогические приемы: организация деятельности (приучение, показ, подражание, требование), стимулирование (поощрение, самооценка).

- Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические. Каждое занятие по теме включает теоретическую часть и практическое выполнение задание.

Алгоритм учебного занятия:

Разминка - 10 минут, аэробная часть - 15 минут, заминка - 2 минуты, партерные упражнения - 15 минут, заключительная заминка - 3 минуты. При средней длительности занятий 45 минут (Согласно требованиям СанПИНа).

Литература:

1. Амосова Т.Ю. дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Москва «Рипол классик», Москва 2011г.
2. Летувник С. Тренировка для женщин: ноги и ягодицы. Москва, 2011г.
3. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Силовая тренировка», теория и методика. Москва 2012 г.
4. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Москва 2011 г., Федерация аэробики России «Гибкость в фитнес - программах».
5. Сиднева А.В., Алексеева Е.П.Федерация аэробики России «Учебное пособие по базовой аэробике». Москва, 2016 г.
6. Сиднева А..В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. Москва, 2010 г.
7. Стриано Ф. Анатомия упражнений для спины. Изд. ЭКСМО. Москва, 2012 г.
8. Федерация аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» (А-бол аэробика) Москва, 2014 г.