

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГАПОУ СО  
«Нижнетагильский педагогический  
колледж №2»  
И.А. Старцева  
«29» июня 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
художественная направленность  
«ФИТНЕС»

Возраст обучающихся – 16-20 лет.

Срок реализации 1 год.

**Автор-составитель:**

Шевела О.В.,

педагог-организатор

г. Нижний Тагил,

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности обучающихся, общему оздоровлению организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Фитнес – это хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задания на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие все элементы хореографии, гимнастики. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитболе – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 г. №617-р

- Уставом ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2» и порядком разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма обучающегося, функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» - **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточного уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**Отличительная особенность данной образовательной программы**

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-

тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичной подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств на уроках, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- всестороннее гармоничное развитие тела;
- совершенствование функциональных возможностей организма.

**Воспитательные:**

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание коллективизма и дружелюбия.

**Условия реализации программы**

**Условия на борадетей в коллектив:** в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**

*фронтальная:* показ, объяснение, тестирование;

*коллективная:* медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская практика учащихся;

*групповая:* учебно-тренировочные и теоретические занятия.

**Материально-техническое оснащение**

Занятия проходят в свободном, большом помещении, которое полностью оснащено необходимым звуковой аппаратурой. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

**Дидактические материалы**

Наглядность:

1. Фильмы
2. Плакаты.
3. Презентации к занятиям. Раздаточный материал:

1. Карточки, схемы, таблицы.
2. Рисунки.

Компьютерных выходов в Интернет.

### **Печатные пособия**

1. *Фурманов А. Г., Юсупов М. Б.* Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
2. *Хоули Э. Т., Френкс Б. Д.* Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

### **Планируемые результаты освоения программы Метапредметные результаты Регулятивные УУД**

1. организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
2. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
3. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; оценивать правильность выполнения действия;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
5. организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
6. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,
7. заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Познавательные УУД**

1. ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
2. раскрывать понятия: синхронно, выворотное, музыкально, ритмично;
3. ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
4. характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
5. планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от

индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития,

6. физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

#### **Коммуникативные УУД**

1. Обучающийся научится:
2. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
3. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
4. задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

*Предметными результатами являются формирование следующих умений:*

#### **Предметные результаты:**

1. ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
2. ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
3. характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
4. планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития,
5. физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

#### **Личностные результаты:**

1. установка на здоровый образ жизни;
2. основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
4. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
5. эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
6. знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их

выполнение;

**Метапредметные  
результаты:Регулятив  
ные:**

1. выполнять базовые шаги и их модификации;
2. слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
3. выполнять танцевальные движения различных направлений;
4. выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
5. выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
6. составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
7. сосредотачиваться и расслаблять

**Познавательные:**

1. Направления оздоровительной аэробики;
2. Влияние занятий аэробикой на организм человека;
3. Возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
4. Средства восстановления в оздоровительной тренировке;
5. Особенности питания при занятиях фитнес;
6. Методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
7. Особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
8. Назначение и функции различных программ по фитнес, как регулировать эмоциональное напряжение.
9. Коммуникативные:
10. Участвовать в диалоге по итогам занятий;
11. Осуществлять взаимопроверку при работе в парах;
12. Формирование коммуникативных навыков.

### Учебно-тематический план

№ п\п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	4	Фронтальный
2.	Классическая аэробика	10	31	41	Тестирование Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3.	Стретчинг	2	9	11	Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
4.	Интервальная тренировка	6	25	31	Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
5.	Степ-аэробика	4	25	29	Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
6.	Общая физическая подготовка	3	10	13	Тестирование
7.	Соревновательная деятельность «Чирлидинг»	1		1	Наблюдение
8.	Досуговая деятельность		4	4	Фронтальный Наблюдение
9.	Индивидуальная работа с использованием дистанционных технологий		10	10	Фронтальный Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>28</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	

## **Формы контроля**

В творческой мастерской хореографии осуществляется планомерная работа по проведению контроля качества освоения программных требований и развития личности обучающегося.

### **Формы контроля:**

Для выявления динамики продвижения обучающихся в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы реализуется система мониторинга индивидуальных образовательных достижений обучающихся, включающая следующие виды контроля: входной контроль, текущий (тематический), промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится в течение первого месяца после зачисления в творческое объединение для оценки исходного уровня знаний и практических компетенций учащихся, необходимых для качественного освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Для оценки качества усвоения учащимися содержания отдельной темы, раздела, модуля и т.д. в период обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ проводится текущий (тематический) контроль.

Промежуточный контроль проводится в декабре - январе для оценки качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного периода.

В конце учебного года (апрель-май) проводится итоговый контроль для оценки уровня освоения учащимися содержания всей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения.

Проведение всех видов контроля обязательно для обучающихся творческой мастерской.

К итоговому контролю допускаются обучающиеся, успешно прошедшие промежуточный контроль и (или) демонстрирующие успешное освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### **Оценка степени и уровня освоения образовательной программы**

**Входной контроль** проводится в форме опроса.

**Промежуточный контроль** проводится в форме контрольного занятия

**Итоговый контроль** проводится в форме тестирования, контрольного занятия.

**Текущий (тематический) контроль (по итогам занятия)** осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

### **Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- журнал учёта работы педагога;
- ведомости контроля успеваемости обучающихся;
- протокол результатов индивидуальных образовательных достижений обучающихся; (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

· диагностические карты итогов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы и развития качеств личности обучающегося (ПРИЛОЖЕНИЕ 4);

· материалы анкетирования, тестирования

**Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов:** контрольное занятие

#### **Требования к проведению контроля:**

Контроль успеваемости учащихся осуществляется на следующих принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- обязательности и необходимости;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытости проведения и предъявления результатов;
- обоснованности критериев оценки с учетом конкретного вида деятельности;
- соблюдения педагогической этики.

#### **Контроль успеваемости обучающихся призваны выполнять следующие функции:**

- обучающую, т.к. создает дополнительные условия для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических умений, навыков и знаний, приобретенного опыта деятельности;
- воспитательную, т.к. является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающую, т.к. позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить дальнейшие перспективы;
- коррекционную, т.к. помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- социально-психологическую, т.к. дает каждому учащемуся возможность пережить «ситуацию успеха» и поверить в свои силы.

Все виды контроля проводятся по специально разработанным критериям, таким образом, чтобы можно было определить отнесенность полученные данные к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий. (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

· высокий уровень – успешное освоение воспитанником более 80% содержания образовательной программы, подлежащей контролю;

· средний уровень – успешное освоение воспитанником от 60% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей контролю;

· низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 60% содержания образовательной программы, подлежащей контролю.

Результаты входного, промежуточного и итогового контроля педагогом в виде ведомостей контроля успеваемости обучающихся.

По результатам освоения всей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заполняется протокол результатов индивидуальных образовательных достижений обучающихся.

По заявлению обучающегося, успешно закончившего обучение по программе «Фитнес для молодежи» выдается справка об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

## Список используемой литературы

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Фурманов А.Г., Юсна М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
- 7.

### Для обучающихся:

1. Ожич Е. История танцев. Сто тысяч почему – М.: Качели, 2017.
2. Майер А. Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы. – М.: Клевер Медиа, 2018.

### Электронные образовательные ресурсы

Российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (Издательский «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
Форум любителей фитнеса	<a href="http://www.missfit.ru">www.missfit.ru</a> <a href="http://fitfan.ru">http://fitfan.ru</a>
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	<a href="http://www.kidsworld.ru/">http://www.kidsworld.ru/</a>
Видео-уроки	<a href="http://youtube.com/">http://youtube.com/</a>
Музыка для занятий	<a href="http://yesbeat.ru/">http://yesbeat.ru/</a>

### Техника безопасности на занятиях «Фитнесом»

#### 1. Общие требования безопасности на занятиях

Для занятий фитнесом зал для занятий и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать выполнять настоящую инструкцию.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в танцевальном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травм опасных ситуаций;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

#### 3. Требования безопасности во время занятий

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в зале;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать реквизитом;
- при исполнении упражнения - смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения спиной к предметам;
- во избежание травм исключить слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервалы и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

#### 4. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке (снять спортивный костюм и обувь);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Занесоблюдениемеasuresбезопасностиучащийсяможетбытьнедопущенилиот странёотучастия в образовательномпроцессе.