

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» 08 2023г.



«Утверждаю»
приказ № 300/2023 от «4» 09 2023г.
Директор ОБПОУ «КМТ»
А.В. Пархоменко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная аэробика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Зикина Анастасия Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Курск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи программы	5
1.4. Планируемые результаты программы	5
1.5. Содержание программы	5
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Оценочные материалы	9
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Методические материалы	10
2.5. Методическое обеспечение программы	12
2.6. Условия реализации программы	12
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	13
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	16
Приложение 1	16
Календарно-тематическое планирование:	16
Приложение 2	28
Материалы для проведения мониторинга:	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

- *нормативно-правовая база:*
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
 - Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО), Об образовании в Курской области».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в том числе по оздоровительной гимнастики, обеспечивает решение поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и

поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки занятий оздоровительной аэробикой имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности.

Во время занятий оздоровительной аэробикой студенты приобретают навыки силовой подготовки, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий.

Таким образом, вовлечение студентов в занятия оздоровительной аэробикой содействует достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- -профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

Отличительные особенности программы: новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

Уровень программы: базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

Адресат программы: обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

Режим занятий:

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповые.

Особенности организации образовательного процесса:

форма реализации программы – традиционная.

1.2.Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

1.3. Задачи программы

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;
- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при занятиях, на примерах отечественного и мирового спорта;
- обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- обучить технике выполнения упражнений, терминологии оздоровительной гимнастики;
- обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по оздоровительной аэробике;
- обучить средствам и методам самоконтроля, организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

1.4. Планируемые результаты программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ занятий оздоровительной аэробики;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

1.5. Содержание программы

Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	• Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	• Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техническая подготовка	50	2	48	• Наблюдение за выполнением заданий, результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные	6	1	5	• Тестирование

	мероприятия				<ul style="list-style-type: none"> • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в спортивных мероприятиях	Согласно плана работы			Индивидуальная результативность занимающихся, самооценка
	Всего:	360	7	353	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой. Прикладное значение гимнастических упражнений. Терминология гимнастики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки перекаты, перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Выполнение отдельных упражнений в медленном темпе. По мере увеличения степени физической подготовки обучающихся – увеличиваем темп выполнения упражнений.

Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика.

Техническая подготовка:

1. Комплексы силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели), упражнения на тренажерах различной степени сложности.
2. Аутогенная тренировка.
3. Самомассаж.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения на расслабление.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержании эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в спортивной аэробики.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе по силовым видам спорта

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Права и обязанности участников соревнований.

Планирование, организация и проведение соревнований по спортивной аэробике. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по различным силовым видам спорта.

Практика. Участие в мероприятиях согласно календарному плану.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 Год, базовый, №1	04.09.23	30.06.24	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.24-30.06.24

2.2. Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
5. Перечень тем для выполнения творческого задания.
6. Участие в мероприятиях:
 - Спартакиада техникума соревнования;
 - Муниципальные соревнования по кроссфиту среди образовательных организаций г. Курска;
 - Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

2.3. Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана, а также для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния,

режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета колледжа.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;
- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

2.4. Методические материалы

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
 - Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники выполнения упражнений: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи занятий.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно- исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию.

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТП.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение*:

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование*:

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список интернет-источников

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет

Список литературы для педагогов

1. Иванова О.А. 100 упражнений стрейчинга для всех групп мышц [Текст]/О.А.Иванова.-М.:Физическая культура и спорт, 20012
2. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте [Текст] / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2013. – 208с.
4. Питер Дж.Л.Томпсон Введение в теорию тренировки.-Москва: «Человек»,2014.- 192с.
5. Кириченко С.Н.10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий / С.Н. Кириченко. – изд. 2-е. – Волгоград: учитель, 2017. – 95 с
ISBN 978-5-7057-3508-2
6. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.

Список литературы для обучающихся

1. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
3. Легкая атлетика [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / Н. Н. Чесноков [и др.]; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва: Физическая культура, 2010. - 440 с.: ил., табл., цв. ил.; 24 см.; ISBN 978-5-9746-0116-3
4. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.
5. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил

2.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (гантели, фитболы, тренажеры направленные на развитие различных групп мышц) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Зал аэробики, зал атлетической гимнастики Практические занятия
6.	Соревнования,	Зал аэробики, зал атлетической гимнастики Практические занятия

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная база: зал аэробики, зал атлетической гимнастики, спортивный зал; раздевалка, душевые; зал фитнеса.
- Спортивное оборудование и инвентарь: фитболы, гантели, тренажеры, мячи баскетбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Информационное обучения:

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

Кадровое обеспечение:

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Формы и содержание программы:

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Планируемые результаты программы:

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники выполнения групповых занятий.
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

Календарный план воспитательной работы:

Таблица 4

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный	Планируемый результат
1.	Духовно-нравственное	Беседа «Положительные отрицательные эмоции.»	Сентябрь	Зикина А.В.	Развитие личности.
2	Социальное-оздоровительное направление	«Фитнес-зарядка»	Октябрь	Зикина А.В.	Пропаганда ЗОЖ, Игровая программа
3.	Социальное оздоровительное направление	Семинар «Азбука здоровья» Витамины	Ноябрь	Зикина А.В.	Формирование правильных пищевых привычек
5	Социально - оздоровительное направление	Фестиваль игр народов мира	Январь	Зикина А.В.	Игровая программа, интегрирование с общностью мира
6	Военно-патриотическое направление	Спортивный праздник «День защитника	Февраль	Зикина А.В. Захаров В.А. Макаров А.М.	Формирование чувства гордости за свою страну, ее

		Отечества»		Гольшев Д.Ю	историю и традиции
7	Социально-оздоровительное направление	Лекция «Нутрициология. Питание»	Март	Зикина А.В	Формирование правильных пищевых привычек
7.	Спортивно-оздоровительное направление	Мастер-класс «Дышим на здоровье»	Апрель	Зикина А.В	Формирование и пропаганда ЗОЖ.
8.	Спортивно-оздоровительное направление	Игровая программа «Всемирный день без табака»	Май	Зикина А.В. Захаров В.А. Макаров А.М. Гольшев Д.Ю	Формирование чувства гордости за свою страну, ее историю и традиции
9.	Спортивно-оздоровительное направление	Всемирный день бега	Июнь	Зикина А.В. Захаров В.А.	Игровая программа

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Спортивный зал	Входящий
2			История развития аэробики.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
3			Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
4			Питание.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
5			Профилактика травматизма при занятиях бодибилдингом.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
6			Физические способности человека.	3	лекция	Спортивный зал	Итоговый
7			Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
8			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

9			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
10			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
11			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
12			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
13			Технические приемы выполнения упражнений	3	Практическое занятие	Согласно плана	Промежуточный
14			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
15			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
16			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
17			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
18			Технические приемы	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

			выполнения упражнений..				
19			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
20			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
21			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
22			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
23			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
24			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
25			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
26			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

27			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
28			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
29			Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
30			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
31			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
32			Общая физическая подготовка	3	практика		
33			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
34			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
35			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
36			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

37			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
38			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
39			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
40			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
41			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
42			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
43			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
44			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
45			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
46			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
47			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
48			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

49			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
50			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
51			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
52			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
53			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
54			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
55			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
56			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
57			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
58			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
59			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
60			Технические приемы	3	Практическое	Спортивный	Текущий

			выполнения упражнений.		занятие	зал	
61			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
62			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
63			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
64			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
65			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
66			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
67			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
68			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
69			Технические	3	Практическое	Спортивный	Текущий

			приемы выполнения упражнений.		занятие	зал	
70			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
71			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
72			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
73			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
74			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
75			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
76			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
77			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
78			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

79			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
80			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
81			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
82			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
83			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
84			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях	Согласно плана	Промежуточный
85			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
86			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
87			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
88			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
89			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
90			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

91			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
92			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
93			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
94			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
95			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
96			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
97			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
98			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
99			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
100			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
101			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

102			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
103			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана	Промежуточный
104			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
105			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
106			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
107			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
108			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
109			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
110			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
111			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
112			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
113			Технические приемы выполнения	3	Практическое	Спортивный	Текущий

			упражнений.		занятие	зал	
114			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
115			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
116			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
117			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
118			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
119			Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
120			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Итоговый
				Всего: 360			

Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Комплексы упражнений различной степени направленности

Комплекс 1

ОФП. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.

Комплекс 2

Техника базовых шагов аэробики. Комбинации базовых шагов. Степ аэробика.

Классическая аэробика

Комплекс 3

Техника выполнения упражнений для ног. ОФП. Совершенствование комплексов упражнений для ног

Комплекс 4

Комплексы упражнений на развитие гибкости у станка, комплексы упражнений на развитие гибкости в партере

Комплекс 5

Техника выполнения упражнений с фитболом. Фитбол аэробика.

Комплекс 6

Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Круговая тренировка со скакалкой, фитболом, гантелями

Комплекс 7

Техника выполнения упражнений с гантелями. Комплекс аэробики силовой направленности

Комплекс 8

Комплексы упражнений на развитие КС. Статическая нагрузка. Комплексы упражнений на развитие правильной осанки

Комплекс 9

Дыхательные упражнения, техника выполнения боди-флекс тренировки

Комплекс 10

Стретчинг с элементами йоги. Стретчинг с дыхательной гимнастикой.

Контрольные нормативы (тесты)

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем развития различных физических качеств.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к развитию физических качеств. Тем самым:

- ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),
- позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне развития физических качеств

Контрольные упражнения по физической подготовленности

Таблица 6

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (раз)	–	–	–	20	14	10