

Департамент образования Орловской области  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Орловской области  
«Мезенский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ОО «Мезенский  
педагогический колледж»  
----- Л.И.Шадрина  
Приказ от 2 сентября 2019 года № 83



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА *фитнес - студии «Стимул»*

**Возраст обучающихся:** *16-20 лет*

**Срок реализации:** *1 год*

**Составитель:** *педагог дополнительного образования  
Бобылева И. А.*

Рассмотрена  
методическим советом  
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Орёл, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Учитель многое может, и если всё, что  
он может сделать для укрепления здоровья школьников,  
он осуществляет, дети вырастут такими,  
какими мы все хотим их видеть –  
хорошими, умными и здоровыми».  
С.М. Громбах.

Современная фитнес-аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес-аэробика стала всё больше завоёвывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой не только девушек, но и в равной степени юношей. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития студентов.

Данная образовательная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная Программа по фитнес-аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика является сегодня лидером мирового спортивного

движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость образовательной Программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробикой, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель образовательной программы – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализации поставленной цели, способствуют задачи, решаемые в процессе апробации данной образовательной программы:

1. Освоение:

- знаний о фитнес-аэробике, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес-аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;

4. Расширение:

- двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических

качеств;

**5. Формирование:**

- навыков и умений в выполнении упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;

- практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;

**6. Воспитание:**

- морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

**Место реализации программы:** РФ, 302531, Орловская область, Орловский район, село Плещеево

**Адресат программы:**

Студенты БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж»

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации программы: 1 год.