

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11

от «27» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала
Р.М. Сафуанов

«27» 03 2024 г.



ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Аэробика»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель программы

Привлечение максимально возможного числа детей, подростков и взрослых к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям гимнастикой и к здоровому образу жизни.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях и в спортивном зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;

- методику обучения техники выполнения гимнастических упражнений;

Уметь:

- правильно выполнять упражнения со спортивным инвентарем, составлять комбинации методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений - анализировать двигательную активность и координацию своего организма;

- развивать темпово-ритмическую память обучающихся;

- выполнять строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения в спортивном зале, уметь выступать на публике.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
"Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации"
(Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол № 11
от "27" 03 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уфимского филиала
Р.М. Сафуанов
"27" 03 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Аэробика»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	не предусмотрены
Категория обучающихся	дети от 7 до 18 лет, взрослые
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю

№ № п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	из них			
		Теоретические занятия		Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	33	33	-	33		
2	Степ-аэробика	35	35	-	35		
3	Техническая подготовка	25	25	-	25		
4	Фитбол	5	5	5	-		
5	Теоретическая подготовка	6	6	6	-		
6	Стретчинг	5	5	-	5		
7	Пилатес	14	14	-	14		
	Всего:	126	126	11	115		

8	Подведение итогов/ итоговая аттестация	-	-	-	-		
	Общая трудоемкость программы:	126	126	11	115		

Сведения о разработчике программы: заведующий спортивно-оздоровительной группой Уфимского филиала Финуниверситета Сафина Е.Р.

« 27 » 03 2024г.

3. Календарный учебный график

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

Календарный учебный график дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика»

Объем программы 126 часов

Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения: очная

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Месяцы										КР	СР *	ПА **	ИА ***	Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	33	-	-	-	33
2	Степ-аэробика	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	35	-	-	-	35
3	Техническая подготовка	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	27	-	-	-	27
4	Фитбол	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
5	Теоретическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5	-	-	-	5
6	Стретчинг	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
7	Пилатес	2	-	2	1	2	1	2	1	2	1	14	-	-	-	14
	Общая трудоемкость программы	11	12	12	14	10	13	10	13	14	17	126	-	-	-	126

СР* - самостоятельная работа не предусмотрена

ПА** - промежуточная аттестация не предусмотрена

ИА*** - итоговая аттестация не предусмотрена

4. Содержание Программы

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков выполнения упражнений в спортивном зале.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретический, практический (разминка в спортивном зале, основной этап).

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия по аэробике строятся по схеме: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в спортивном зале, под

музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных гимнастических навыков. Состоит из выполнения комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, ловкости, быстроты реакции и координации движений, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотрудничестве в тренером. Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» -«расслабление») и восстановление дыхания.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Модуль 1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения для стоп	7
2	Упражнения на гибкость вперед и назад	7
3	Силовые упражнения для мышц живота и спины	6
4	Упражнения классической аэробики	7
5	Танцевальные движения	6
	Итого	33

Модуль 2. Степ - аэробика.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем	9
2	Упражнения на повышения выносливости	9
3	Упражнения направленные на эмоциональную разгрузку	8
4	Упражнения в степе	9
	Итого	35

Модуль 3. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Ходьба и ее разновидности	7
2	Навыки выразительного движения	7
3	Обучение направленные на развитие чувства ритма	6
4	Комбинированные упражнения	7
Итого		27

Модуль 4. Фитбол.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Силовые упражнения	2
2	Упражнения на развитие гибкости	2
3	Упражнения на развитие вестибулярного, зрительного аппарата	2
Итого		6

Модуль 5. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ: правила поведения в спортивном зале	1
2	Анатомические и физиологические основы знаний	2
3	Принципы правильного питания	2
Итого		5

Тема 1. Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в спортивном зале.

Требования по безопасности перед началом и во время занятий.

Требования по безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 2. Анатомические и физиологические основы знаний

Функции скелетно-мышечной системы, анатомическая терминология, кости, соединения костей. Влияние физических упражнений на строение костно-мышечной системы человека. Мышцы - мышечный аппарат человека, основные мышечные группы, определяющие рельеф мышц: мышцы плечевого пояса и рук, мышцы туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног.

Тема 3. Принципы правильного питания

Главные принципы правильного питания. Аэробика и похудение.

Модуль 6. Стретчинг.

Практика. Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка на мышцы ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы, на группу

мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.

Растяжка является важной частью упражнений любого типа, упражнения окажут положительное воздействие на здоровье и самочувствие. Растяжка улучшает осанку, увеличивает диапазон движений, а также может предотвратить травмы и уменьшить боль в мышцах. Ниже представлены 15 простых, но в то же время очень эффективных упражнений для растяжки, которые помогут поддерживать вашу форму и здоровье.

Модуль 7. Пилатес.

Практика. Пилатес является одной из методик фитнеса и представляет собой систему физических упражнений, сопровождаемых постановкой правильного дыхания и контролем над работой мышц. Направление названо по имени Йозефа Пилатеса, спортсмена, спортивного специалиста, разработавшего эту методику физических упражнений.

Методика представляет комплекс довольно простых, но весьма эффективных упражнений, которые могут помочь человеку вернуть здоровье и естественное состояние. При этом человек как бы начинает заново познавать свое тело совсем с другой стороны, учится контролировать свои движения, а потом не только движения, но и всю свою жизнь, ее плодотворность, отдачу. Пилатес привлекает тем, что этот комплекс упражнений практически не имеет противопоказаний, им могут заниматься все, независимо от возраста, от пола, от состояния здоровья.

Что характерно для пилатеса:

исходный принцип — принцип мягкого воздействия на организм;

упражнения выполняются плавно, без рывков;

очень важное значение придаётся правильному дыханию;

упражнения сопровождаются концентрацией внимания на каждом движении.

В целом занятия пилатесом направлены на развитие подвижности суставов, гибкости, выработку правильной и красивой осанки, а также на достижение психоэмоционального равновесия.

5. Методическое обеспечение Программы

Система подготовки обучающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности обучающихся, планирование системы тренировочных занятий, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Рациональная методика обучения аэробике базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в процессе занятий аэробикой;

- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления гимнастических движений в спортивном зале и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении двигательных навыков гимнастики – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности, выполнение контрастных движений.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);

3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);

6. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002;

7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 2001;

8. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для вузов. Петров П.К./ М: Владос.- 2003.

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1. Применяемые образовательные технологии, формы и методы обучения, в том числе интерактивные:

Дополнительная общеразвивающая программа включает практические и теоретические занятия.

Продолжительность учебного занятия – не более 45 минут в день

(академический час). При проведении теоретических занятий используются компьютерные и мультимедийные средства обучения, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные материалы.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном всеми необходимыми техническими средствами для обучения, а также необходимым специальным оборудованием.

Тренерский состав, участвующий в обучении, имеет опыт преподавания по темам программы, опыт практической работы.

7.2. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

Уфимский филиал Финуниверситета располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы, а именно:

Спортивный зал общей площадью 267 кв. м.

Технические средства обучения:

Спортивные маты и шведская стенка, зеркала, скамейки.

Специальное оборудование:

Медболы, аппаратура (музыка).

Материально-технические условия соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

7.3. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям аэробикой, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, для освоения основ техники по аэробным гимнастическим упражнениям, укрепления здоровья тренер (инструктор по аэробике) при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде (лосины, шорты, спортивная майка), расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивного зала, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса по аэробике, в подготовительной части урока выполняются базовые движения под предлагаемое музыкальное сопровождение, упражнения на растягивание, хореографические элементы. Это помогает быстрее развить гибкость и чувство равновесия.

К освоению основ аэробики приступают только после того, как все обучающиеся группы прошли инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале. На занятиях по аэробике недопустимы частые остановки во время выполнения ритмических упражнений - это может служить причиной охлаждения организма.

7.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации тренеров и инструкторов по физической культуре:

Тренер и инструктор по аэробике должны иметь специальное физкультурное образование.

Тренер по аэробике должен знать гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня

общефизической подготовки, специальной подготовки.

Должен уметь планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Инструктор по аэробике должен знать инструкцию о мерах по обеспечению безопасности при проведении занятий в спортивном зале, возрастную физиологию и анатомию, правила санитарии и гигиены, методику обучению аэробике.

Инструктор по аэробике должен уметь организовывать процесс обучения аэробике, используя разнообразные приемы и средства.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета филиала.
Протокол № 11 от « 27 » 03 2024 г.