


	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной
работе и социальным-вопросам

_____ Н.С. Усольцева

УТВЕРЖДАЮ

директор колледжа

_____ В.В.Батурин

_____ М. П.
приказ № 318 от 01 сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 10 месяцев

Составители:

педагог дополнительного
образования Удинцова Н.С.

Красноярск 2025

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная

Уровень сложности содержания программы: базовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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)
- Локальные акты краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

Актуальность программы

Фитнес-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

При составлении программы движений для соревновательного выступления обучающимся предоставляется возможность развить свои творческие качества.

Возраст обучающихся

Программа адресована обучающимся от 15 лет

Объем программы и режим занятий

Программа рассчитана на 120 часов и реализуется в течение учебного года. Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия согласно установленному расписанию, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 3 академических часа с двумя перерывами в 5 минут. Один академический час равен 45 мин.

Формы организации занятий и методы обучения

Форма организации занятий очная. Используются: практическое

занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах. Теоретический материал преподносят в форме кратких популярных бесед. Практические занятия проводятся на всех этапах обучения в форме круговой, индивидуальной, групповой тренировки.

Формы контроля.

Зачеты, товарищеские игры, соревнования.

Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий фитнес-аэробикой.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. Обучение основам техники выполнения видов классической аэробики, фитбол -аэробики, степ -аэробики

Развивающие:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие творческих способностей

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
2. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
3. Развитие качеств личности (самоконтроль).
4. Воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия.

Формы аттестации и оценочные материалы

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Форма оценки – бальная:

присутствует в полной мере - 2,
присутствует недостаточно – 1,
отсутствие – 0

Организационно-волевые качества - способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие);

способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются извне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

Ориентационные качества – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма)

Поведенческие качества – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах) Отношение к другим людям – (обучающийся провоцирует негативное отношение, равнодушен, открыт ко всем людям)

Креативность – уровень развития обучающимся творческих способностей (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, выполняет задания на основе образца, выполняет задания с элементами творчества, развитость умений к использованию полученных ЗУН в новой социально-образовательной ситуации)

Мотивация к творческой деятельности – осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы (интерес к занятиям продиктован извне, интерес периодически поддерживается самим ребенком, интерес постоянно поддерживается)

Оценочные материалы.

Форма оценки – бально-рейтинговая:

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Педагогическая диагностика	3	3	3	Беседа
2.	Классическая аэробика	30	3	27	Беседа
3.	Основы рационального питания.	3	3	0	Контрольные задания
4.	Упражнения на развитие силы	9	3	6	Контрольные задания
5.	Степ- аэробика	33	3	30	Контрольные задания
6.	Упражнения на развитие гибкости	9	3	6	Контрольные задания
7.	Фитбол - аэробика	30	3	27	
8.	Итоговое занятие	3	3	3	Соревнования
Итого:		120	24	96	

Учебно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие, педагогическая диагностика	3
2.	классическая аэробика	3
3.	классическая аэробика	3
4.	классическая аэробика	3
5.	классическая аэробика	3
6.	классическая аэробика	3
7.	классическая аэробика	3
8.	классическая аэробика	3
9.	классическая аэробика	3
10.	классическая аэробика	3
11.	классическая аэробика	3
12.	Основы рационального питания.	3
13.	Упражнения на развитие силы	
14.	Упражнения на развитие силы	
15.	Упражнения на развитие силы	
16.	Степ- аэробика	3
17.	Степ- аэробика	3
18.	Степ- аэробика	3
19.	Степ- аэробика	3
20.	Степ- аэробика	3
21.	Степ- аэробика	3

22.	Степ- аэробика	3
23.	Степ- аэробика	3
24.	Степ- аэробика	3
25.	Степ- аэробика	3
26.	Степ- аэробика	3
27.	Упражнения на развитие гибкости	3
28.	Упражнения на развитие гибкости	3
29.	Упражнения на развитие гибкости	3
30.	Фитбол - аэробика	3
31.	Фитбол - аэробика	3
32.	Фитбол - аэробика	3
33.	Фитбол - аэробика	3
34.	Фитбол - аэробика	3
35.	Фитбол - аэробика	3
36.	Фитбол - аэробика	3
37.	Фитбол - аэробика	3
38.	Фитбол - аэробика	3
39.	Фитбол - аэробика	3
40.	Итоговое занятие.	3
	Итого:	120

Планируемые результаты.

Личностные результаты. В сфере личностных универсальных учебных:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я»;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Предметные результаты. В сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативных универсальных учебных действий:

Обучающиеся научатся:

-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;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Обучающиеся должны **демонстрировать** практические умения и навыки:

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Спортивный зал,
2. Аудиомагнитофон,
3. Ноутбук,
4. Мультимедийный проектор.
5. Спортивные коврики,
6. Фитболы,
7. Степ - платформы,
8. Утяжелители,
9. Гантели
10. Скакалки;
11. Мячи различного размера;
12. Гимнастические скамейки;
13. Гимнастическая стенка;
14. Гимнастические маты;
15. Гантели;
16. Манжеты-утяжелители для рук и ног.

Информационное обеспечение обучения

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563361> (дата обращения: 16.09.2025).
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
7. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с
8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.

