

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОУ ТО «ДПК»)

Принята на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного образования
Протокол №1 от «1» сентября 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО «Донской
политехнический колледж»
_____ Т.А. Советова
Приказ №343А от «01 »09 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИ-
ВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Импульс»

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **ознакомительный**
Возраст: **15-20 лет**
Срок реализации: **1 год**

Автор - составитель:
Ломовцева Лилия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Донской, 2020

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Импульс» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности студентов с помощью правильного планирования тренировочного процесса. Разработанная программа включает в себя следующие комплексы занятий: ритмическую гимнастику, шейпинг, аэробику, фитбол - аэробику, релаксирующую гимнастику.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики, через деятельные формы взаимодействия, только в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Новизна программы состоит в важности углубленного изучения данного вида спортивной подготовки с применением упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Импульс» направлена на развитие мотивации студентов, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Импульс», включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, формирование у студентов активной культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию подростков, достижению планируемых результатов освоения программы.

Цель программы:

формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям фитнесом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга студентов.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование устойчивых мотивов;

- Развитие позитивного отношения к движению;
- Овладение основами техники выполнения упражнений.

Развивающие:

- Развитие физических качеств и двигательных навыков;
- Развитие и реализация индивидуальных способностей;
- Привлечение студентов к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Содействие физического и психического развития;
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих: разнообразие различных видов двигательной деятельности; целенаправленное влияние на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила).

Программа рассчитана на студентов в возрасте 15-20 лет. К занятиям допускаются все обучающиеся, желающие заниматься фитнесом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий. Представленная программа предусматривает групповую и индивидуальную формы работы.

Сроки реализации программы. Программа предусматривает один год обучения.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, в том числе:

- теоретических занятий 72 часов;
- практических занятий 144 часов.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- подготовительная часть;
- основная часть занятия;
- заключительная часть.

Подготовительная часть. Разогреть суставы, включить в работу все группы мышц, т. е. подготовить организма к занятиям; отвлечь от бытовых проблем;

Основная часть. Увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений. Достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

Заключительная часть. Снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни.

Ожидаемый результат. Прошедшие курс обучения *должны знать:*

- правила безопасности труда и личной гигиены;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- оставлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнес – аэробикой в активный отдых и досуг.

Оценка знаний и умений по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Импульс» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- текущий контроль: устный опрос;
- промежуточный контроль: тестирование;
- итоговый контроль: практическое задание.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практи- ка	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях фитнесом. Влияние фитнеса на укрепление здоровья человека, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни.	2	-	2
2	Подбор футбольного мяча.	2	4	6
3	Упражнения на укрепление осанки на футболе.	2	4	6
4	Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	2	4	6
5	Техника составления связок и комбинаций	4	8	12
6	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	4	6
7	Базовые шаги аэробики	2	2	4
8	Базовые шаги аэробики	-	2	2
9	Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики.	2	4	6
10	Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов футбол-аэробики.	2	4	6
11	Ритмическая гимнастика атлетического характера.	2	4	6
12	Ритмическая гимнастика танцевального характера.	2	4	6
13	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	4	6
14	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на футболах.	2	4	6
15	Скипинг. Упражнения со скакалкой.	2	4	6
16	Упражнения на расслабление мышц на футболе.	2	4	6
17	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в	2	4	6

	приседе).			
18	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	4	6
19	Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи)	2	4	6
20	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	2	4	6
21	Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола	2	4	6
22	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	2	4
23	Тренировка равновесия и координации.	-	2	2
24	Классическая аэробика	4	8	12
25	Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи)	2	4	6
26	Шейпинг с гантелями	2	4	6
27	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	2	4	6
28	Упражнения на растягивание с использованием фитбола.	2	4	6
29	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	2	4	6
30	Упражнения на развитие выносливости.	2	4	6
31	Упражнения на формирование и поддержание осанки.	2	4	6
32	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	4	11	15
33	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	2	4	6
34	Шейпинг с гантелями	2	4	6
35	Итоговое контрольное занятие	1	2	3
	Итого	72	144	216

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (2 часа)

Теория.

Тема: Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Влияние фитнеса и фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем.

Подбор футбольного мяча (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Знакомство с футбольным мячом. Обучение правильному подбору мяча и седу на нем. Разучивание основных исходных положений и прыжкам на мяче.

Упражнения на укрепление осанки на фитболе (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на мяче, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости.

Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений направленных на развитие рук и ног, выполняющихся на фитболе с музыкальным сопровождением и покачивающими движениями.

Техника составления связок и комбинаций (12 часов)

Теория/практика.

Темы: овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) (16 часов)

Теория/практика.

Темы: Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе.

Базовые шаги аэробики (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Разучивание и выполнение связок под музыкальное сопровождение.

Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов футбол-аэробики (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Разучивание различных связок и выполнение их под музыкальное сопровождение. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

Ритмическая гимнастика атлетического характера (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Ритмическая гимнастика атлетического и смешанного характера. Серии упражнений в темпе движений оздоровительной и спортивной направленности.

Ритмическая гимнастика танцевального характера (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Ритмическая гимнастика танцевального и смешанного характера. Серии упражнений в темпе движений оздоровительной и спортивной направленности.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на фитболах (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса с фитбольными мячами.

Скипинг. Упражнения со скакалкой (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой. Подскоки, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с вращением вперед и назад. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой.

Упражнения на расслабление мышц на фитболе (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Выполнение упражнений: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу; сидя на полу спиной к фитболу. Использование музыкально-ритмической композиции.

Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе) (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Выполнение упражнений: сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу; стоя лицом к мячу; в упоре стоя на коленях лицом к фитболу; лежа на спине; с переходами из одного положения в другое. Использование музыкально-ритмического сопровождения.

Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Выполнение упражнений: лежа на мяче спиной и лежа на мяче лицом вниз; лёжа правым и левым боком; равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами; равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ногами) руки в стороны; равновесие в положении лежа спиной на мяче с опорой на одну ногу.

Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи) (12 часов)

Теория/практика.

Темы: Выполнение упражнений: сидя на фитболе; лежа на фитболе спиной; лежа на фитболе лицом вниз; лёжа на коврике, ноги на фитболе.

Упражнения на растягивание с использованием фитбола (12 часов)

Теория/практика.

Темы: Упражнения на развитие гибкости пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обоих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз.

Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола (6 часов)

Теория/практика.

Темы: ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов и с предметами; с футболом в руках; прыжковые и беговые упражнения с мячом в руках, в сочетании с прыжками и бегом в положении сидя на мяче

Тренировка равновесия и координации (2 часа)

Практика.

Темы: Выполнение упражнений: в упоре лежа на животе на фитболе; лежа спиной на фитболе; лицом к фитболу, стоя на коленях; стоя правым и левым боком к фитболу; сидя на фитболе.

Классическая аэробика (12 часов)

Теория/практика.

Темы: Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Выполнение шагов в различных соединениях и связках.

Шейпинг с гантелями (12 часов)

Теория/практика.

Темы: Шейпинг с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с гантелями, в положении стоя, сидя, лежа.

Комплексы упражнений для самостоятельных занятий (18 часов)

Теория/практика.

Темы: Обучение методикам правильного подбора комплексов для всех групп мышц, выполнения движений и упражнений.

Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Выполнение упражнений: в упоре лежа на животе на фитболе; лежа спиной на фитболе; лицом к фитболу, стоя на коленях; стоя правым и левым боком к фитболу; сидя на фитболе.

Упражнения на развитие выносливости (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

Упражнения на формирование и поддержание осанки (6 часов)

Теория/практика.

Темы: Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах).

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (15 часов)

Теория/практика.

Темы: Посегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

Итоговое контрольное занятие (3 часа)

Занятия проводятся в зависимости от погодных условий (фитнес зал, улица). Последовательность занятий может быть изменена в связи с физическими возможностями занимающихся.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Фитнес зал;
2. Музыкальный центр;
3. Степ-платформы, подставки;
4. Фитбольные мячи;
5. Гимнастические коврики;
6. Набивные мячи;
7. Утяжелители.
8. Скакалки.
9. Гантели.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
2. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
4. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
5. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: "Аэробика. Хореография", С. 16.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
9. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
10. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе 2013. - [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео-
[Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.

3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.: ФИС, 1988.

4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986. 5. Мильнер
Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.

6. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритми-
ческая гимнастика, 1991

7. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М, 1972.