

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 10  
А.Л. Мелентьев

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВЫ ФИТНЕСА, АКВАЭРОБИКИ**

Срок реализации программы: 1 год

Учебная нагрузка:  
1 год обучения, 3 учебных часа в неделю

Настоящая программа является 1-годовой программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена методическим (тренерским) советом и утверждена к реализации.

г. Ростов-на-Дону  
2018г.

## Пояснительная записка

Слово *fitness* в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аквааэробика, она же ритмическая гимнастика в воде — комплексные упражнения под ритмичную музыку с элементами плавания, гимнастики, стрейчинга и силовых упражнений. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробiku, и спортивные танцы, и гимнастику.

В фитнесе и аквааэробике нет травмоопасных элементов, при занятиях в воде снижается нагрузка на опорно – двигательный аппарат, что уменьшает риск получения травм, развития варикоза и делает выполнение упражнений не такими напряженными, как на суше. Это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность занимающихся данным видом физических упражнений. Нужно помочь научиться правильно и красиво двигаться.

Общеизвестен тот факт, что люди лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Владение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Программа направлена не только на развитие у занимающихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

## **Принципы построения программы**

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с).
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному)

Программа рассчитана на один год обучения.

## **Цели программы**

1. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
2. Обучение детей основам фитнеса, аэробики, аквааэробики.

## **Задачи программы**

**Для первого года обучения:**

- Дать понятие о ЗОЖ
- Пробудить интерес к физической активности
- Физическое развитие детей и подростков (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)
- Дать понятие о правильной осанке
- Снятие эмоционального стресса от социальных нагрузок
- Дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях
- Развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе)
- Создание нормального социально-психологического климата в коллективе
- Выявление талантливых воспитанников для профилирующих в ДЮСШ №10 видов спорта (плавание, синхронное плавание)

## **Методы реализации программы**

### **1. Словесные методы**

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

### **2. Наглядные методы**

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

### **3. Практические методы**

- Элементы фитнеса, аквааэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

### **4. Методы контроля и самоконтроля**

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- 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.
- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
  - 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете
  - 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате
  - 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями
  - 3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете
  - 4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали
  - 5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.
- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

### **5. Методы психолого-педагогической диагностики**

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

## **Формы организации деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Занятия аквааэробикой выполняются в воде с опорой на дно бассейна под руководством инструктора. Упражнения делают интенсивно, потому что в воде легко замерзнуть, Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям

- «Круг Осанки»
- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Подвижные игры

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

### Тип воспитательной системы:

Культурно-нравственной ориентации

Речь идёт о воспитании культуры здорового образа жизни, эстетическом восприятии и культуре движения.

### Вид воспитательной системы

Основные компоненты ценностно-смыслового ядра	Вид воспитательной системы	Основные характеристики данного вида воспитательной системы
1. человек культуры, носитель нравственности	Воспитательная система воспитания человека культуры	Сформированность образа человека культуры, создание культурной среды

### Цель воспитания:

Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

Компоненты воспитательной системы:

- *Особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры;
- *Годовой круг событий*;
- *Система конкурсных мероприятий*, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного типа культуры;

Работа с родителями включает в себя:

- Информирование об особенностях деятельности объединения;
- Учёт пожеланий родителей по организации учебно-воспитательного процесса их ребёнка;
- Индивидуальное консультирование родителей;
- Демонстрацию достижений учащихся.

### Диагностика достижения воспитательных результатов.

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере фитнес, аквааэробики.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

## Учебно-тематический план

Год обучения: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Учебная нагрузка: \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения в зале и в воде.	1		1
2.	Что такое здоровье?	1	1	2
3.	Осанка	1	10	11
4.	Классический фитнес, аэробика, аквааэробика	1	15	16
5.	Как правильно падать и поднимать тяжести?	1	1	2
6.	Упражнения на развитие силы и гибкости в воде и на суше.	1	15	16
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	10	11
8.	Дыхательные упражнения	0.5	5	5.5
9.	Подвижные игры	0.5	6	6.5
10.	Изучение комплексных программ различной направленности.		72	72
<b>Всего учебных часов в год:</b>				<b>144</b>

### Содержание тематического планирования 1 год обучения

Теория	Содержание	Знания, умения, навыки, приобретаемые воспитанниками.
1. Техника безопасности и правила поведения в зале.	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.	Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.
2. Что такое здоровье?	Понятие Здоровье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не болеть!</li> <li>• Соблюдать режим дня!</li> <li>• Есть то, что полезно!</li> <li>• Регулярно заниматься физ. культурой!</li> </ul>	Иметь представление о здоровье.
3. Осанка	Определение правильной осанки. Значение правильной осанки Скелет – это основа человека – каркас, на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Упражнения: Круги плечами. Стараться соединить лопатки. Кошка точит когти. Кузнечик. Прямая спина.	Знать о правильной осанке. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначение скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно.

	Длинная шея. Карандаш.	
4. Классический фитнес акваэробика	Основные базовые шаги Прыжки Амплитуды движений руками	Знать названия основных базовых шагов, прыжков, движения руками. Уметь правильно выполнять движения.
5. Как правильно падать и поднимать тяжести?	Как избежать травм при падении. Группировка. Падаем на бедро. При поднимании тяжёлых предметов спину держим ровно.	Уметь правильно падать и поднимать тяжести.
6. Упражнения на развитие силы и гибкости.	Крылья. Мельница. Собираем землянику. Велосипед. Берёзка. Кошка сердится. Кошка лезет под забор. Самолёт. Ножницы. Коробочка. Комочек. Бабочка. Кораблик. Уголок. Кузнечик (в упоре лёжа) и др.	Уметь правильно выполнять упражнения.
7. Упражнения на профилактику плоскостопия.	Правильное и неправильное развитие стопы. Гимнастика для ног. Ходьба по шведской стенке. Носки на себя – натянули. Круги стопами в положении сидя на полу, ноги вместе. Пройти по спец.коврику. Передавать друг другу платочек пальцами ног и другие упражнения.	Иметь представление о плоскостопии и способах его профилактики Уметь правильно выполнять упражнения.
8. Дыхательные упражнения.	При восстановлении после аэробной нагрузки Вдох на 4 счёта – выдох на 4 счёта.	Уметь правильно дышать во время занятий.
9. Подвижные игры.	Море волнуется раз .... Воробы и вороны. Ребята, руки в стороны! Поймай дракона за хвост. Третий – лишний и др.	Умение взаимодействовать, дисциплинированность. Усвоение норм произвольного поведения.
10. Изучение комплексных программ различной направленности.	Программа по классической акваэробике	Способность применять полученные за год знания и умения.

## Требования к результатам Способы контроля и мониторинга

### Результаты 1-го года обучения:

1. Интерес к физической активности  
Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.
2. Улучшение показателей физического развития занимающихся.  
Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

3. Улучшение настроения после занятий

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанник смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Коллектив на стадии становления.

Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

## **Учебно-методический комплекс**

Занятия проводятся на базе МБОУ ДОД ДЮСШ № 10 (пр. М. Нагибина 12/3)

Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, магнитофон, кассеты, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, утяжелители и др.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог-инструктор по фитнес-аэробике, аквааэробике.



## Библиография

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
11. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
17. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
18. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
19. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
20. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.