



**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г.Тукая»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ГАПОУ**

**«Арский педагогический колледж**

**им. Г.Тукая»**

\_\_\_\_\_ **Г.Ф.Гарипова**

**Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа аэробики»**

**(компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»)**

в рамках реализации гранта из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)» национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования»

Арск, 2021

Общеобразовательная программа для детей и взрослых «Школа аэробики» разработана для реализации в мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая».

Разработчик:

Маликова Лилия Миннахатовна – преподаватель дисциплин профессионального цикла высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность, цель, задачи программы.....	3
2. Особенности организации профессиональной пробы .....	6
3. Характеристика видов деятельности.....	7
4. Планируемые результаты освоения программы .....	10
5. Формы и режим занятий.....	11
6. Структура и содержание профессиональной пробы.....	12
7. Материально-техническая база.....	15
8. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	16
9. Информационное обеспечение обучения.....	18

## **1. Актуальность, цель, задачи программы**

1.1. Программа предусматривает знакомство с различными видами деятельности аэробики. Содержание программы нацелено как на первоначальное знакомство и овладение простейшими приемами работы, так и на более углубленное и расширенное изучение. Начальный этап обучения является очень важным, а иногда и решающим. От того, насколько правильно были заложены первоначальные основы, зависит активность участия в дальнейшей жизни – будет ли это профессиональное учебное заведение или домашнее хобби.

Актуальность данной программы в том, что данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств, двигательной активности, развитие творческих способностей у детей и взрослых с разной физической подготовкой.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние занимающихся.

Программа включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у занимающихся знаний и умений.

1.2. Настоящая рабочая программа предназначена для реализации на базе ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» условий для

мотивации к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики в рамках реализации мероприятия «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)» национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования».

1.3. Цель программы: мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;

- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание личностных качеств ребенка: трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность; эстетические качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка, ориентировка, инициативность.

1.4. Настоящая программа представляет собой комплекс мероприятий, проводимых в форме мастер-классов и учебно-практических занятий.

## **2. Особенности организации общеобразовательной программы**

2.1. Общеобразовательная программа организована на базе ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»

2.2. При проведении занятий используется оборудование, программное обеспечение и инвентарь Мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Общеобразовательная программа предусматривает выполнение необходимых требований и правил безопасности труда. Профессиональные пробы являются частью профессиональной ориентации обучающихся 5-6 классов. Профессиональные пробы проводятся рассредоточено. Каждая профессиональная проба представляет собой самостоятельную, логически завершенную единицу учебно-практической деятельности.

2.3. Этапы программы:

1. Подготовительный:

- проведение анкетирования среди желающих заниматься аэробикой;
- проведение встреч рабочих групп по планированию совместной деятельности в рамках общеобразовательной программы.

2. Практический:

- На этом этапе занимающиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

- по итогам реализации программы предусмотрено творческое выступление.

### 3. Заключительный:

- подготовка аналитической справки о реализации общеобразовательной программы за отчетный период;

- планирование работы на следующий учебный год.

## 3. Характеристика видов деятельности

*Практические:* Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Lowimpact или Lo (одна нога всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

*Разновидности шагов:* марш (March), приставной шаг в сторону (Steptouch), открытый шаг (Openstep), скрестный шаг (Gripwine), ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, sidetoside). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на месте с

изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

По итогам выполнения профессиональных проб школьники должны **знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях аэробики;
- что такое аэробика;
- основные правила;
- запрещённые упражнения;
- важность и пользу занятия аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- названия базовых шагов без смены лидирующей ноги;
- правила безопасного поведения при выполнении базовых шагов;
- правила выполнения комплекса упражнений для коррекции осанки.

Школьники должны **уметь:**

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять 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.

#### **5. Формы и режим занятий**

Программа предполагает различные формы занятий:

- Фронтальная.

- Работа в парах, тройках, малых группах.

- Индивидуальная.

Программа рассчитана на **22 часа**.

## 6. Структура и содержание профессиональной пробы

№	Раздел	Тема	Количество часов
1	<b>Вводное занятие</b>	Ориентация в пространстве.	1
2	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	Базовая аэробика.	2
		Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц).	
		Упражнения с фитболом, прыжки.	
		Упражнения на профилактику плоскостопия.	
4	<b>Классическая аэробика</b>	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March	18
		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in	
		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step.	
		Базовые шаги без смены ноги AStep.	
		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo.	
		Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step	
		Техника движения руками	
		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. StepTouch	
		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. KneeUp	
		Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick	
Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Liftside			
Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl			
Техника выполнения упражнений и			

		комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	
		Упражнения из лёгкой атлетики.	
		Диагностика физической подготовленности	
6	<b>Итоговый</b>	Подытоживание работы обучающихся, вручение сертификатов об окончании общеобразовательной программы «Школа аэробики».	1
	<b>Всего:</b>		22

## 7. Материально-техническая база

Реализация общеобразовательной программы для детей и взрослых предполагает проведение занятий на базе мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» с использованием следующего оборудования:

- 30 посадочных мест по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- Проектор Panasonic PT-VX420
- Комплект интерактивная доска smartboard sbm680 с активным лотком
- Behringer QX1622USB аналоговый микшер
- BEHRINGER B115D колонка
- Ноутбук ASUS VivoBook X543UB-GQ822T, 15.6", Intel Core i3 7020U - 2.3ГГц, 6Гб, 1000Гб, nVidia GeForce Mx110 - 2048 Мб
- Компьютерная мышь
- Секундомер профессиональный TORRES SW -100
- Конус для разметки полей и трасс, h=24 см
- Фишки для разметки поля Torres TR1006, форма усеченных конусов, пластик
- SelectTalento 13 мяч футзальный
- Манишка односторонняя
- Палка гимнастическая
- Скакалка 3 м, d шнура 5мм
- Коврик гимнастический ExerciseMat INEX

- Гантель неопреновая "Starfit" 1кг
- Гантели Torneo "NeopreneDumbbells" 0,5 кг
- Гимнастический мяч (фитбол) до 75 см
- Пипидастры
- Мяч малый, 12 см
- Мяч для большого тенниса Torneo
- Тумба для запрыгивания RED Skill прямоугольная 50-60-75 см
- TRX аналог тренажер петли функциональные
- Бодибар 4 кг
- Бодибар 6 кг
- Кольцевой амортизатор 14-45 кг
- Кольцевой амортизатор (23-68 кг)
- Кольцевой амортизатор 36-90 кг
- Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый АМОРТИЗАТОР REEBOK POWER TUBE
- Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний Амортизатор reebokpowertube
- Канаттренировочный Perform Better Training Ropes White, длина 9м
- Гриф для штанги 220 см
- Барьер легкоатлетический 70см (элемент полосы препятствий)
- Палочки эстафетные ZSO (комплект 8 шт)
- Лестница координационная OFT 6 метров
- Умные браслеты C 320
- Планшет Lenovo Tab P10 TB-X705L 64Gb LTE
- Умные весы
- Динамометр кистевой МЕГЕОН 3409
- SL-M2020 Моно принтер (20 стр/м)
- Зеркальный фотоаппарат Canon EOS 200D Body
- Микрофон Boya BY-M1

## 8. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу (курсам): наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю модуля.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой: дипломированные специалисты – преподаватели физической культуры.

### Кадровые условия реализации программы

Количество ППС (физических лиц), привлеченных для реализации программы чел. Из них:

- Сертифицированных экспертов Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 0 чел.

- Сертифицированных экспертов-мастеров Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 1 чел.

- Экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 1 чел.

- Экспертов с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс 5 чел.

#### Данные ППС, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Статус в экспертном сообществе Ворлдскиллс с указанием компетенции	Должность, наименование организации
1	Маликова Лилия Миннахатовна	Эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс в	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»

		своём регионе	
2	Гарипова Жанна Вениаминовна	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
3	Галимжанов Фаиль Миннулович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
4	Вагизов Амир Рустамович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
5	Гарифуллин Гадель Вагданурович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»

## **9. Информационное обеспечение обучения.**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. 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.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.