

Приложение № 83

к приказу

от «26» 08 2022 г. № 51-н

ПРИНЯТО

На заседании кафедры  
физической культуры  
ФМШ СФУ

Протокол № 10

от «3» 06 2022 г.

ПРИНЯТО

На заседании Ученого  
совета ФМШ СФУ

Протокол № 5

от «8» 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е. А. Енгуразова

«26» 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИТНЕС»  
(2021-2023 гг.)**

Составитель:

Ратманская Т.И., инструктор по физической культуре

Красноярск 2022

Настоящая рабочая программа разработана на основе: требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования; программы формирования универсальных учебных действий и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. В соответствии с учебным планом ФМШ элективный курс «Фитнес» изучается в 10 -11 классах в объеме 2 часов в неделю в течение года обучения, всего 136 ч. Важнейшим показателем качества жизни населения любого государства является состояние его здоровья и уровень дохода. Доходы населения напрямую зависят от его физического здоровья. Больной человек не может столь же эффективно выполнять производственные задачи, как здоровый.

Фитнес – это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес официально зарегистрирован во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС). Своеобразие фитнеса определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Во всем мире индустрия фитнеса и спорта очень развита, каждое государство стремится к тому, чтобы фитнес и спорт стали популярными среди населения, особенно молодежи. Быть спортивным и здоровым становится модно!

### **Цели и задачи курса**

Целью «Фитнес» является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль и образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

К задачам относятся:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- понимание основ здоровьесбережения и фитнеса, в зависимости от индивидуальной нозологии и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медико-социальной экспертизы или медико-педагогической комиссии.
- обеспечению, укреплению и сохранению здоровья занимающихся, развитию двигательных способностей и физической подготовленности, повышению интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формированию здорового образа жизни и соответствующей ему системы ценностей, таких как систематические занятия, физическими упражнениями, отказ от вредных привычек, рациональное питание и т.д.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **В результате изучения курса обучающийся должен**

Процесс изучения курса «Фитнес» направлен на формирование универсальной компетенции самоорганизации и саморазвития (в т.ч. здоровьесбережения): фитнес способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Фитнес», обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы и факторы определения занимающихся в группы для занятий фитнесом;
- современные направления фитнеса;
- историю возникновения STEP-аэробики, хореографии;
- о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу;
- виды нагрузок, признаки эффективности нагрузки и способы их регулирования;
- об изменениях в организме, возникающих под воздействием физической нагрузки;
- основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития;
- последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе;
- характеристику основным и специфическим принципам спортивной тренировки;
- основы современной системы управления в спортивной индустрии;
- виды организационных структур управления, используемых в спортивной индустрии;
- основы организация физкультурной работы фитнес-клуба, структуру, взаимодействия сотрудников;
- принципы работы инструктора по фитнесу;

Уметь:

- отличать виды фитнеса;
- раскрывать понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека;
- определять физиологический и биомеханический эффект от занятий;
- раскрывать цель и содержание частей урока;
- различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI;
- различать визуальные и голосовые команды;
- показывать все базовые движения;
- различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги;
- применять алгоритм составлений комбинаций, принцип инерции;
- показывать основные шаги в STEP-аэробике;
- различать шаги со сменной лидирующей ноги и без;
- проводить тестирование физической работоспособности;
- использовать простейшие методы педагогического контроля;
- подбирать упражнения для развития физических качеств;
- планировать спортивную тренировку и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов физической культуры;
- выбирать необходимый инвентарь для тренировок различной направленности.

Владеть:

- инструментами эффективного недирективного общения.

Курс «Фитнес» реализуется на русском языке. Учебный процесс проводится в форме учебно-тренировочных (практических) занятий для обеспечения здорового образа жизни обучающихся, и для повышения уровня физических качеств (в том числе профессионально-прикладного характера), для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

**Требования к материально-техническому обеспечению, необходимое для реализации данного курса**

Наличие материально-технической базы для проведения практических занятий по фитнесу: аудитория с мультимедиа, спортивный инвентарь, тренажеры и т.п.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Результаты обучения	Количество часов
1	Классификация современных направлений фитнеса.	Знать современные направления фитнеса. Уметь отличать виды фитнеса	2
2	Общее понятие аэробики и положительные эффекты от занятий аэробикой	Знать и уметь раскрыть понятие фитнеса, историю возникновения, особенности влияния занятий на организм человека	2
	Основные принципы занятий. Структура аэробного класса	Знать части аэробного класса. Уметь раскрыть цель и содержание частей урока	5
3	Ударность (Impact) при занятиях аэробикой	Уметь различать три вида ударности: LI, HI, LI/HI. Знать об интенсивности занятий	2
4	Команды в аэробике. Музыкальные характеристики	Уметь различать визуальные и голосовые команды. Знать виды команд. Знать понятия: темп, размер, доли	2
5	Классификация базовых движений	Знать и уметь показывать все базовые движения. Различать движения, выполняемые без смены лидирующей ноги, а также движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги	2
6	Алгоритм составления комбинаций. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике	Знать алгоритм составлений комбинаций, понимать и уметь применять принцип инерции. Уметь применять три основных метода: сложения, модификация, деления	30
7	СТЕР-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	Знать историю возникновения СТЕР-аэробики, хореографии	2
8	Техника безопасности. СТЕР-платформа. Основные подходы к СТЕР-платформе	Знать, технику безопасности при работе со СТЕР-платформой	2
9	Основные шаги в СТЕР-аэробике	Уметь показать основные шаги в СТЕР-аэробике. Уметь различать шаги со сменной лидирующей ноги и без	2
10	Силовая нагрузка в условиях практики	Знать о силовой нагрузке при организации занятий по фитнесу	55

11	Гибкость. Типы растяжек	Знать понятие гибкости. Уметь использовать и применять на занятиях по фитнесу	30
			<b>136</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Классификация современных направлений фитнеса.	2
2	Общее понятие аэробики и положительные эффекты от занятий аэробикой	2
	Основные принципы занятий. Структура аэробного класса	5
3	Ударность (Impact) при занятиях аэробикой	2
4	Команды в аэробике. Музыкальные характеристики	2
5	Классификация базовых движений	2
6	Алгоритм составления комбинаций. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике	30
7	СТЕР-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	2
8	Техника безопасности. СТЕР-платформа. Основные подходы к СТЕР-платформе	2
9	Основные шаги в СТЕР-аэробике	2
10	Силовая нагрузка в условиях практики	55
11	Гибкость. Типы растяжек	30
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>

### ФОРМЫ РАБОТЫ

Теоретические занятия предназначены для представления теоретических знаний по программе и проводятся в виде интерактивных лекций. В рамках программы предполагаются практические занятия с инвентарем.

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста физической подготовки.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
2. Васильев В.К., Гелецкая Л.А., Гольм Л.А. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности суставов в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие; под ред. В.К. Васильева. – Красноярск: ИПК СФУ, 2009. – 140 с.
3. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – 276 с.
4. Зинкова Н.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. – Ижевск: ИЖГСА, 2014. – 99 с.
5. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2016. – 81 с.
7. Соболева Н.В. Активные и интерактивные технологии в учебном процессе студентов (на примере ИФКСиТ СФУ): Монография. – Красноярск: СФУ, 2016. – 170 с.

**Научная библиотека СФУ ([bik.sfu-kras.ru](http://bik.sfu-kras.ru))**

БД «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»