

Приложение № 82  
к приказу  
от 21.06.2024 № 30/п-н

ПРИНЯТО  
на заседании кафедры  
физической культуры  
ФМШ СФУ  
Протокол № 8  
от «03» 06 2024г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
Ученого совета  
ФМШ СФУ  
Протокол №  
от «06» 06 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ФМШ СФУ  
Е.А. Енгуразова  
«03» июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИТНЕС»**

Составитель:

Ратманская Т.И., инструктор по физической культуре

Красноярск 2024

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования, 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-аэробики;
- 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.

### **Личностные результаты:**

*в сфере гражданского воспитания:*

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- представление о видах идентичности, актуальных для становления человечества и общества, для жизни в современном поликультурном мире;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

*в сфере патриотического воспитания:*

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

*в сфере духовно-нравственного развития:*

- сформированность нравственного сознания, этического поведения, способность оценивать ситуации нравственного выбора и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные ценности и нормы современного российского общества;
- понимание значения личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, представителям старших поколений, осознание значения создания семьи на основе принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- освоение гуманистических традиций и ценностей, уважение к личности, правам и свободам человека, культурам разных народов;

*в сфере эстетического воспитания:*

- представление об исторически сложившемся культурном многообразии своей страны и мира;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- эстетическое отношение к миру, современной культуре, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

*в сфере физического воспитания:*

- осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения;
- представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах и в современную эпоху;

*в сфере трудового воспитания:*

- понимание значения трудовой деятельности как источника развития человека и общества;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека;
- формирование интереса к различным сферам профессиональной деятельности;
- мотивация и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

*в понимании ценности научного познания:*

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном и нравственном опыте предшествующих поколений;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- овладение основными навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма, готовность к осуществлению учебной проектно-исследовательской деятельности в сфере истории;
- приобщение к истокам культурно-исторического наследия человечества, интерес к его познанию за рамками учебного курса и школьного обучения.

Работа на программе способствует также развитию *эмоционального интеллекта* школьников, в том числе *самосознания* (включая способность осознавать роль эмоций в отношениях между людьми); *саморегулирования*, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; *внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; *эмпатии* (способность понимать другого человека, оказавшегося в определенных обстоятельствах); *социальных навыков* (способность выстраивать конструктивные отношения с другими людьми, регулировать способ выражения своих суждений и эмоций с учетом позиций и мнений других участников общения).

## **Метапредметные результаты**

### **1) в сфере универсальных учебных познавательных действий:**

*владение базовыми логическими действиями:*

- формулировать проблему, вопрос, требующий решения;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерные черты и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

*владение базовыми исследовательскими действиями:*

- определять познавательную задачу; намечать путь ее решения и осуществлять подбор материала, объекта;
- владеть навыками учебно--исследовательской и проектной деятельности;
- выявлять характерные признаки явлений;
- раскрывать причинно--следственные связи; сравнивать события, ситуации, определяя основания для сравнения, выявляя общие черты и различия;
- формулировать и обосновывать выводы; соотносить полученный результат с имеющимся знаниями;
- определять новизну и обоснованность полученного результата;
- представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат, учебный проект и другие);
- объяснять сферу применения и значение проведенного учебного исследования в современном общественном контексте;

*работа с информацией:*

- осуществлять анализ учебной и внеучебной информации (учебники, источники, научно--популярная литература, интернет ресурсы и другие);
- извлекать, сопоставлять, систематизировать и интерпретировать информацию;
- различать виды источников информации;
- высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по предложенным или самостоятельно сформулированным критериям);
- рассматривать комплексы источников, выявляя совпадения и различия их свидетельств;
- использовать средства современных информационных и коммуникационных технологий с соблюдением правовых и этических норм, требований информационной безопасности;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

### **2) в сфере универсальных коммуникативных действий:**

*общение:*

- представлять особенности взаимодействия людей в современном мире;
- излагать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте;

- владеть способами общения и конструктивного взаимодействия, в том числе межкультурного, в школе и социальном окружении;
  - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- осуществление совместной деятельности:*
- осознавать значение совместной деятельности людей как эффективного средства достижения поставленных целей;
  - планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты, в том числе на региональном материале;
  - определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды;
  - проявлять творчество и инициативу в индивидуальной и командной работе;
  - оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу;

**3) в сфере универсальных регулятивных действий:**

*владение приемами самоорганизации своей учебной и общественной работы:*

- выявлять проблему, задачи, требующие решения;
- составлять план действий, определять способ решения, последовательно реализовывать намеченный план действий и другие;

*владение приемами самоконтроля:*

- осуществлять самоконтроль, рефлекссию и самооценку полученных результатов;
- вносить коррективы в свою работу с учетом установленных ошибок, возникших трудностей;

*принятие себя и других:*

- осознавать свои достижения и слабые стороны в учении, школьном и внешкольном общении, сотрудничестве со сверстниками и людьми старших поколений;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- вносить конструктивные предложения для совместного решения учебных задач, проблем.

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	STEP-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	Знать историю возникновения STEP-аэробики, хореографии	2
8	Техника безопасности. STEP-платформа. Основные подходы к STEP-платформе	Знать, технику безопасности при работе со STEP-платформой	2
9	Основные шаги в STEP-аэробике	Уметь показать основные шаги в STEP-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. растяжек	Типы	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	STEP-аэробика. История возникновения. Основы хореографии	2
8	Техника безопасности. STEP-платформа. Основные подходы к STEP-платформе	2
9	Основные шаги в STEP-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»