**Федеральное государственное бюджетное**

**профессиональное образовательное учреждение**

**«Медицинский колледж»**

**(ФГБПОУ «Медицинский колледж)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | **Заместитель директора по**  **учебной работе** |
|  | **ФГБПОУ «Медицинский колледж»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Б. Ерофеева** |
|  | **31.08.2021** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**секции по Фитнес-аэробике**

код, наименование специальностей:

**34.02.01 Сестринское дело**

**31.02.03. Лабораторная диагностика**

**Москва, 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  Предметной цикловой комиссией № 1  (протокол № 1от 31.08.2021) | Разработана на основе ФГОС СПО по специальностям  34.02.01 Сестринское дело  31.02.03 Лабораторная диагностика |

**Составитель (автор):**

Кульчицкая М.П., преподаватель ФГБПОУ «Медицинский колледж»

**Рецензент:**

Исмаилова З.М., к.м.н., преподаватель высшей квалификационной категории, заведующий ОМР ФГБПОУ «Медицинский колледж»

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**стр.**

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММ……………………….........................................................4**
2. **СТРУКТУРА и содержание ПРОГРАММЫ…..…..……………...………...6**
3. **КАЛЕНДАРНО- УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ …………………………………………………………………12**

1. **условия реализации программы …………………….…… ..……….16**
2. **Контроль и оценка результатов Освоения ПРОГРАММЫ ......17**

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Область применения программы**

Программа по фитнес аэробике предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**1.2 Цели и задачи программы – требования к результатам освоения:**

Цели:

* становление исовершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами аэробики;
* содействие укреплению здоровья обучающихся;
* воспитание моральных и волевых качеств обучающихся;
* содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

* Обучить обучающихся основам фитнес аэробики.
* Развить у обучающихся силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
* Повысить работоспособность и двигательную активность у обучающихся.
* Развить музыкальность, чувство ритма.
* Сохранить и укрепить здоровье.
* Сформировать у обучающихся осознанную потребность к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни.
* Воспитать у обучающихся физических, нравственных и психологических качеств и двигательных способностей, необходимых им для личностного развития.
* Воспитать у обучающихся положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и физической подготовленности.

Во всех периодах тренировочного процесса основное количество часов отводится технической подготовке.

Методика построения занятий разработана для проведения занятий и изучения базовых шагов в аэробике, для подготовки студентов к фестивалям, показательным выступлениям, спортивным соревнованиям.

В результате освоения программы студент должен **уметь:**

* Выполнять основные упражнения классической фитнес аэробики.
* Знать и уметь гимнастические элементы: перекат, наскок, мост, кувырок вперед, назад, боком, отжимание от гимнастической скамейки, полушпагат, шпагат, отжимание от пола
* слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
* выполнять танцевальные движения различных направлений;
* выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
* использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
* выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
* составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
* сосредотачиваться и расслабляться.

**иметь навык:**

* выполнения простых аэробных шагов
* выступления в коллективных показательных композициях.

В результате изучения программы студент должен **знать:**

* направления аэробики;
* базовые шаги в аэробике
* влияние занятий аэробики на организм человека;
* возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
* средства восстановления в оздоровительной тренировке;
* особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
* методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
* особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
* назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

**1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы:**

**максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:**

* учебные занятия – 102 часа
* подготовка к соревнованиям – 12 часов
* самостоятельная работа – 30 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |  |
| **1.** | 1.1Введение в аэробику. ТБ. Гигиена спортивных занятий | 0,5 | 0,5 | 1 | **Контрольные нормативы** |
| 1.2 Нормативы ОФП и СФП на начальном этапе | 0,5 | 0,5 | 1 |
| **Введение всего** | **1** | **1** | **2** |
| **2.** | 2.1 **ОФП** Элементы строевой подготовки | 0,5 | 1,5 | 2 | **Контрольные нормативы ОФП** |
| 2.2 **ОФП** Силовые упражнения для рук | 0,5 | 5,5 | 6 |
| 2.3 **ОФП** Силовые упражнения для ног | 0,5 | 3,5 | 4 |
| 2.4 **ОФП** Силовые упражнения для шеи и спины. | 0,5 | 3,5 | 4 |
| 2.5 **ОФП** Силовые тренировки. Упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук | 0,5 | 5,5 | 6 |
| 2.6 Контрольные занятия | 0,5 | 1,5 | 2 |
| **Общефизическая подготовка всего** | **3** | **21** | **24** |  |
| **3.** | 3.1 **СФП** Упражнения на развитие осанки | 0,5 | 1 | 1,5 | **Контрольные нормативы ОФП и СФП** |
| 3.2 **СФП** Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса |  | 4 | 4 |
| 3.3 **СФП** Базовые шаги и связки аэробики | 0,5 | 15 | 15,5 |
| 3.4 **СФП** Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 1 | 20 | 21 |
| 3.5 **СФП** Отработка программ по фитнес-аэробике, подготовка к соревнованиям и выступлениям | 2 | 30 | 32 |
| Контрольные занятия | 0 | 2 | 2 |
| **Специальная физическая подготовка всего** | **4** | **72** | **76** |  |
| **4.** | **Самостоятельная работа** | **10** | **20** | **30** |  |
| **5.** | **Подготовка к соревнованиям** | **2** | **10** | **12** |  |
| **Всего учебных часов** | | **20** | **124** | **144** |  |

**2.2. Содержание программного курса**

**1.Введение в аэробику**

Теоретическое занятие: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия, осмотр осанки и стоп. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

Практическое занятие: контрольные тесты. Нормативы ОФП и СФП : скоростные качества – бег на 30 м, скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, подьем туловища из положения лежа на спине за 30с , координация – челночный бег 3х10, сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, гибкость – наклон вперед из пол.стоя на скамейке, выносливость – прыжки на скакалке 1 мин, техническое мастерство.

**2.Общая физическая подготовка**

Теоретические/практические занятия:

Физическая подготовка – одна из важнейших составных частей тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на гармоническое воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию человека.

**2.1 Элементы строевой подготовки**

Шеренга, колонна, расчет, перестроения в круг, диагональ.

**2.2 Силовые упражнения для рук**

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибанием рук в различных упорах.

**2.3 Силовые упражнения для ног**

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону.

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону-назад, в сторону-вперед.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощением, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

**2.4 Силовые упражнения для шеи и туловища**

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Пружинящие движения туловищем вперед и в сторону.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Упражнения в парах:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. бег с изменением скорости. Бег на коротки дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

**2.5 Упражнения для мышц груди, плечевого пояса**

Разновидности подтягиваний на низкой перекладине, отжимания классические, отжимания локти назад, упражнения с гантелями и набивными мячами.

**2.6. Контрольные занятия**

Проверка физической подготовленности студентов.

**3. Специальная физическая подготовка в аэробике**

Теоретические/практические занятия:

**3.1. Упражнения на формирование осанки:**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейке; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 1800 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

**3.2. Упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса**

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты. Выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями. Прыжки на месте и с продвижением. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из приседа. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**3.3. Базовые шаги и связки аэробики**

* Маршевые простые шаги (simple – без смены ноги):
* Мarch. V-step. Mambo. Pivot. Cross
* Приставные простые шаги (simple – без смены ноги):
* Step touch. Knee up. Curl. Lift side. Open step. Toe touch. Heel touch. Lunge . Chassе.
* Step-kick. Step-curl. Step-plie.
* Комбинации из базовых шагов , связки аэробики со сложнокоординационными руками**.** Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний различных элементов аэробики.

**3.4. Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций**

Практическое занятие: работа над постановкой связок программы, перестроений, передвижениями и взаимодействиями между студентами.

**3.5. Отработка программ по фитнес-аэробике, подготовка к соревнованиям и выступлениям**

Теоретическое занятие: этика и эстетика поведения на выступлениях, основы ритмики, музыкальной грамоты и ритмов.

Практическое занятие: индивидуальная и групповая работа над связками программы, отработка перестроений, передвижений и взаимодействий.

**4.0. Самостоятельная работа**

Стретчинг, повторение программы, ОФП в домашних условиях.

**5.0 Подготовка к соревнованиям**

**5.1. Правила соревнований в аэробике:**

Теоретическое занятие: Термины артистичности и техники исполнения.

Практическое занятие: Задания для оценки артистичности и техники, работа в парах и группах.

**5.2. Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций**

Практическое занятие: работа над постановкой связок программы, перестроений, передвижениями и взаимодействиями.

**5.3. Отработка программ по фитнес-аэробике, подготовка к соревнованиям и выступлениям**

Теоретическое занятие: этика и эстетика поведения на выступлениях, основы ритмики, музыкальной грамоты и ритмов.

Практическое занятие: индивидуальная и групповая работа над связками программы, отработка перестроений, передвижений и взаимодействий.

**2.3. Способы определения результативности.**

* Измерение основных параметров физического развития: рост, вес;
* Описательные признаки (форма осанки, форма стопы);
* Метод тестов на определение физических качеств;
* Методом наблюдения и бесед, методом экспертных оценок отслеживаются личностные и метапредметные результаты.

**2.4. Методическое обеспечение**

Каждое практическое занятие строится по единому принципу:

* Разминка
* Аэробная часть
* Упражнения на полу (партер)
* Заключительная (остывание) на снижение нагрузки
* Разучивание новых элементов, упражнений
* Повторение пройденного материала

Перед началом каждого занятия совершается приветствие, осуществляется перекличка воспитанников, постановка цели и задачи предстоящего занятия.

Разминка по продолжительности занимает 10-15% от времени занятия, в зависимости от возраста обучающихся и включает в себя набор общефизических и специальных упражнений исполняемых под музыку низкого и среднего темпа с наименьшей амплитудой, включая упражнения на координацию. Разминка исполняется по принципу «делай как я» и направлена на разогрев организма и физическую подготовку к основному занятию, а также на развитие координации и ритмических способностей обучающихся, выносливости и гибкости.

Аэробная часть выполняется в медленном и среднем темпе стоя с опорой и без. По продолжительности занимает 20-25% от занятий, включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов и шагов в сочетании движениями руками стоя на месте и с перемещениями в разных направлениях.

Упражнения на полу занимают 15-20% времени, включают в себя упражнения на силу, растяжку, упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины и силовую выносливость. Выполняются от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Заключительная часть (заминка) длится 10-15 минут с постепенным снижением нагрузки, медленно с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Объяснение и усвоение нового материала занимает 30% от времени занятий. Объем преподаваемого материала регулируется в зависимости от воспринимаемости учениками предыдущего материала. Разучивание нового материала не включается в план каждого занятия, это делается по мере необходимости.

Повторение пройденного материала занимает все оставшиеся время. Обычно повторяется ранее пройденный материал (танцевальные композиции, композиции для выступлений) для закрепления в памяти. Иногда все занятие посвящается повторению для подготовки учащихся к предстоящим соревнованиям.

Процесс обучения включает в себя использование различных форм занятий:

* на групповых занятиях дается основной изучаемый материал, отрабатываются общие для всех упражнения, движения и композиции, проходят постановки и репетиции показательных номеров;
* самостоятельные/под контролем преподавателя занятия – это одна из форм групповых тренировок. Они проводятся с целью закрепления изученного материала, исправлении ошибок в исполнении упражнений и композиций, отработки индивидуальных программ, соответствующих уровню их подготовки, а также для отработки навыков слаженного совместного выступления и выработки индивидуального почерка.

Формы, вышеперечисленных занятий, могут сочетаться друг с другом в одном занятии в зависимости от поставленных задач и целей и по усмотрению педагога.

## 3. КАЛЕНДАРНО- УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**3.1. Календарно- учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Время занятия** | **Название темы** | **Количество часов** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1.** | Согласно расписанию | 1.1Введение в аэробику.ТБ, Гигиена спортивных занятий | 1 | **Спортивный зал** | Контрольные нормативы |
| **2.** | 1.2 Нормативы ОФП и СФП на начальном этапе | 1 |
| **4.** | 2.1 **ОФП** Элементы строевой подготовки | 2 | **Контрольные нормативы ОФП** |
| **5.** | 2.2 **ОФП** Силовые упражнения для рук | 6 |
| **6.** | 2.3 **ОФП** Силовые упражнения для ног | 4 |
| **7.** | 2.4 **ОФП** Силовые упражнения для шеи и спины. | 4 |
| **8.** | 2.5 **ОФП** Силовые тренировки. Упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук | 6 |
| **9.** | 2.6 Контрольные занятия | 2 |
| **10.** | 3.1 **СФП** Упражнения на развитие осанки | 1,5 | **Контрольные нормативы ОФП и СФП** |
| **11.** | 3.2 **СФП** Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 4 |
| **12.** | 3.3 **СФП** Базовые шаги и связки аэробики | 15,5 |
| **13.** | 3.4 **СФП** Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 21 |
| **14.** | 3.5 **СФП** Отработка программ по фитнес-аэробике, подготовка к соревнованиям и выступлениям | 32 |
| **15.** | Контрольные занятия | 2 |
| **16.** |  | Самостоятельная работа | 30 |  |  |
| **17.** |  | Подготовка к соревнованиям | 12 |  |  |
|  | **Всего учебных часов** | | **144** |  |  |

**3.2. Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Час** | |
|  | ТБ. Гигиена спортивных занятий | 1 | |
|  | Нормативы ОФП | 1 | |
|  | ОФП. Элементы строевой подготовки | 2 | |
|  | Самостоятельная работа | 2 | |
|  | ОФП. Техника упражнений для рук | 2 | |
|  | ОФП. Техника упражнений для рук | 1 | |
|  | ОФП. Техника упражнений для рук | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | ОФП. Упражнений для рук с отягощением | 2 | |
|  | ОФП. Техника силовых упражнений для ног | 2 | |
|  | ОФП. Техника упражнений для ног (прыжки) | 1 | |
|  | ОФП. Техника упражнений для ног (прыжки с 1 ноги) | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | ОФП. Силовые упражнения для спины | 2 | |
|  | ОФП. Силовые упражнения для шеи и спины | 1 | |
|  | ОФП. Силовые упражнения для шеи и спины | 1 | |
|  | ОФП. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук | 2 | |
|  | ОФП. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук | 2 | |
|  | ОФП. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук | 1 | |
|  | ОФП. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук | 1 | |
|  | Контрольные занятия (техника выполнения) | 1 | |
|  | Контрольные занятия (нормативы) | 1 | |
|  | Подготовка к соревнованиям. Правила. | 2 | |
|  | СФП. Упражнения на развитие осанки | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | СФП. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 1 | |
|  | СФП. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 1 | |
|  | СФП. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики | 1 | |
|  | Самостоятельная работа | 2 | |
|  | Подготовка к соревнованиям. | 2 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики с простыми руками | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | Самостоятельная работа | 2 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | Контрольные занятия: Базовые шаги, нормативы ОФП | 1 | |
|  | Подготовка к соревнованиям. | 2 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Подготовка к соревнованиям. | 2 | |
|  | СФП. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Подготовка к соревнованиям. | 2 | |
|  | СФП. Базовые шаги и связки аэробики со сложно координационными руками | 1 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 1 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 1 | |
|  | Постановка программ танцевально-ритмических комбинаций | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 1 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног) | 1 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 2 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение) | 2 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа под музыкальное сопровождение) | 2 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью рук) | 2 | |
|  | **Самостоятельная работа** | 1 | |
|  | Подготовка к соревнованиям. | 1 | |
|  | Отработка программы по фитнес-аэробики (работа с четкостью ног) | 2 | |
|  | Итоговое- нормативы ОФП | 1 | |
|  | **Итого** | **144** | |

# 4. условия реализации программы

**4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы требует наличия: спортивного зала.

**Оборудование спортивных помещений (Спортивный зал):**

* скакалки
* орбучи
* гимнастические палки
* утяжелители
* гантели
* подкидная доска
* набивные мячи
* гимнастические скамейки
* шведская стенка
* хореографический станок
* маты
* коврики
* оборудование для музыкального сопровождения
* методические пособия и рекомендации
* инструкция по технике безопасности
* контрольные нормативы.

**4.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. для студ. учрежд. сред. проф. образ./Н.В. Решетников - М.: Изд. центр «Академия», - 176 с. 2019

**Дополнительные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/Виленский М.Я., Горшков А.Г. − Москва: КноРус, 2020. − 214 с. − (СПО). − ISBN 978-5-406-07424-4. − URL: <https://book.ru/book/932719>
2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова − Москва : Издательство МИСИ − МГСУ, 2017. − 128 с. − ISBN 978-5-7264-1638-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :
3. Вербина, О. Ю. Оздоровительная аэробика для всех / О. Ю. Вербина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 44 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. − Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2012. − 124 с.
5. Анатомия танца. −/ Жаки Грин Хаас; пер. с англ. В.М.Боженов.- Минск: Попури, 2019 − 233 с.
6. Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» : лекции 1–4. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с.
7. Михайлов, Н. Г.  Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. −2-е изд., испр. и доп. − Москва : Издательство Юрайт, 2020. − 138 с. − (Профессиональное образование). −ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. − URL: <https://urait.ru/bcode/453874> (дата обращения: 15.10.2021).
8. МорозоваЛ.В.. Классическая аэробика : учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.‑Зап. ин-т управления − филиал РАН‑ ХиГС. − Казань: Изд-во «Бук», 2017. − 102с. https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\_Mel'nikova%2C\_Vinogradova\_-\_Klassicheskaya\_aerobika.pdf
9. Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С, - Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. – Москва, 2011 г. (<http://www.tiuu.ru/upload/2012-133.pdf>)
10. Счастливцева М.Г. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования [Текст] : [методическое пособие] / Мария Счастливцева. − Москва : Пробел-2000, 2010. − 46, [1] с. : ил.

**Интернет ресурсы:**

* Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
* <http://www.it-ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> [сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* <http://www.trainer.h1.ru/> [- сайт  учителя  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* <http://zdd.1september.ru/>- газета «Здоровье  детей»
* <http://spo.1september.ru/>- газета «Спорт  в  школе»
* <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>[-Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
* www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
* www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Формы контроля** | **Ожидаемый результат** |
| **1.** | Текущий | Овладение техникой и тактикой игры в баскетбол |
| **2.** | Рубежный | Организация и проведение внутриколледжных соревнований |
| **3.** | Итоговый | Участие в городских соревнованиях |