

**ПРОТОН**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»**

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU  
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



**СОГЛАСОВАНО**

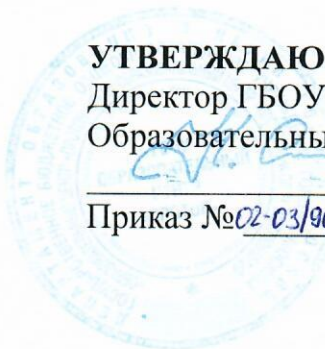
Педагогическим советом ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1  
«27» 08 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»  
С.Х.Караханова

Приказ № 02-03/90/7 от «28» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**платных образовательных услуг**

**«ФИТНЕС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: ознакомительный**

возраст обучающихся – от 18 лет  
нормативный срок реализации – 7 месяцев

Педагог дополнительного образования  
Сафонова Ольга Валерьевна

Москва  
2020 год

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Фитнес для взрослых»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понятие фитнес является одним из сложнейших, и в то же время простейшим в современном мире. Фитнес – это красота и здоровье, это семья и отдых, друзья и общение.

Аэробика является сейчас общепринятым названием, которое указывает на занятие общей физической подготовкой.

Несколько лет назад родился новый Олимпийский вид спорта – Фитнес-аэробика. (Спортивная аэробика существует с 1990 года).

Сегодня фитнес-аэробика набирает большую популярность.

Во-первых, это простое и эффективное решение проблемы здорового образа жизни для людей всех возрастов – фитнес-аэробика доступна для детей и взрослых, мужчин и женщин. Во-вторых, фитнес-аэробика позволяет преодолеть разобщенность, которая так свойственна современному мегаполису, какой еще вид спорта оценивает не только техническое совершенство элементов, но и командный дух, проявленный во время исполнения программы. А еще фитнес-аэробика позволяет раскрыть артистические способности, которые есть в каждом: музыкальное оформление, дизайнерские изыски костюмов и даже прически спортсменов во время выступления должны соответствовать заявленному образу.

По сути, фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления.

Еще один немаловажный факт, в отличие от профессионального спорта, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения,

прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика – это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Фитнес-аэробика – это командный вид спорта, где без чувства локтя не обойтись. Взаимопонимание должно быть с полувзгляда. Фитнес – это гармоничное сочетание физических, ментальных и социальных факторов.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

**Новизна** данной программы заключается в соединении искусства и спорта.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны населения старше 18 лет на программы физкультурно-спортивного развития и ориентации на здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** – сочетание классической школы хореографии с современными разработками в фитнес-индустрии.

**Цель** программы – обеспечение гармоничного эстетического и физического развития, выработка навыков здорового образа жизни. Способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила,

гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) посредством получения обучающимися знаний, умений и навыков по фитнес-аэробике.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- обучение знаниям, умениям и навыкам по фитнес-аэробике;
- приобретение необходимых теоретических знаний по фитнес-аэробике.

#### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация);
- развитие творческих способностей;
- развитие чувства ритма и музыкальности.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание воли к победе, желания соревноваться и побеждать;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание морально-волевых качеств, командного духа.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является сочетание спортивной деятельности с артистической.

**Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа** – от 18 лет.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 7 месяцев – 29 часов за период обучения

## **Формы обучения и режим занятий**

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

**Форма занятия** – групповая.

**Тип занятий** – комбинированный.

**Форма проведения занятий** – учебно-тренировочные занятия (наиболее часто используется в процессе обучения), спектаклей, соревнований и тестирования, лекций.

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю по 1 часу. 1 час по данной программе час устанавливается равным 60 минутам.

**Язык обучения** – русский.

## **Ожидаемые результаты, способы определения их результативности**

### ***Предметные результаты.***

Обучающиеся будут знать:

- термины аэробики.

Обучающиеся получают начальные умения и навыки:

- технике аэробики;

- фитнес-йоге;

- фитбол-аэробике;

- степ-аэробике;

- танцевальной аэробике.

У обучающихся будут сформированы:

- умение выступать в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, спектаклях;

- творческое самовыражение на площадке и на сцене;

- трудолюбие и работоспособность

### ***Личностные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества с другими людьми, доброжелательное отношение к другим людям, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

### ***Метапредметные результаты:***

#### *Регулятивные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;  
- планировать свои действия на отдельных этапах работы по программе;  
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### *Коммуникативные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- работать в группе, помогать партнерам по команде;

- включаться в диалог;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- умению выражать эмоции.

### ***Способы определения результативности***

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.

2. Педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, опросов, участия обучающихся в мероприятиях (концертах, соревнованиях).

***Виды контроля***

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
-------------------------	------------------------	-----------------------

**Начальный или входной контроль**

В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
------------------------	---	--

**Текущий контроль**

В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к усвоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.
-------------------------------	---	--

	методов и средств обучения.	
--	-----------------------------	--

**Промежуточный или рубежный контроль**

По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	<p>Определение степени усвоения материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	<p>Концерт, фестиваль, соревнование, самостоятельная работа, тестирование, открытое занятие</p>
--	---	---

**В конце учебного года или курса обучения**

В конце учебного года или курса обучения.	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>Соревнования, концерт, фестиваль.</p>
---	---	--



**Формы подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнования, концерт, фестиваль.

**Система оценивания** предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической и практической подготовки обучающихся. Эффективность обучения определяться следующим образом:

- 80-100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего;
- меньше 30% - низкий уровень.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование тем	Кол-во часов	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теоре- тичес- кие	практи- ческие	
1	Фитнес-йога	4	1	3	тестирование
2	Аэробика	5	1	4	соревнования
3	Фитбол-аэробика	4	1	3	концерт
4	Тренировка силы	4	1	3	тестирование
5	Тренировка гибкости	4	1	3	тестирование
6	Степ-аэробика	4	1	3	тестирование
7	Танцевальная аэробика	2	0,5	1,5	Открытое занятие
8	Баланс	2	0,5	1,5	Мастер-класс
<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

#### **1. Фитнес-йога.**

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Понятие о фитнесе – как о здоровом образе жизни. Что такое фитнес-аэробика.

Изучение простейших асан.

Изучения правил дыхания в йоге, практика простейших асан стоя, сидя и лежа. Поза дерева, треугольника, воина, кобры, ребенка, собаки и т.д.

#### **2. Аэробика.**

Базовая аэробика – постановка туловища.

Разучивание основных шагов аэробики: marsh, jog, skip, knee, kick, jack, lunge.

Маршевые шаги: basic step, v-step, mambo, box step, pivot.

Приставные шаги: step touch, knee up, curl, lift side, open step.

Шаги со сменой ноги: grapevine, double step touch, x+chachacha.

Постановка рук, простейшие комбинации.

Передвижения по залу: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали.

Работа в партере, движения выполняемые на полу (упоры, углы, отжимания, перекаты, шпагаты).

Составление композиции.

#### **3. Футбол-аэробика.**

Аэробика на мячах. Техника футбол-аэробики. Тренировка на мячах. Выполнение шагов аэробики сидя на мячах. Работа с мячом: перекаты, перебросы, прокаты по мячу. Силовая тренировка на мяче. Составление композиции.

#### **4. Тренировка силы.**

Развитие всех групп мышц. Упражнения на все группы мышц, стоя, сидя или лежа.

### **5. Тренировка гибкости.**

Упражнения, направленные на увеличение гибкости.

Стрейчинг всех групп мышц.

### **6. Степ-аэробика.**

Техника упражнений на степ-платформе. Кардио-тренировки на степе.

Изучения простых шагов на степ-платформе: степ-тач, basic step, V-step, step- kick, step back, turn step, straddle и т.д.

### **7. Танцевальная аэробика.**

Изучение стилей танцевальной аэробики, таких как: латино, хип-хоп.

Изучение шагов латины таких как ча-ча-ча, мамбо, самбо, сальса и т.д.

Составление композиций.

Хип-хоп, знакомство со стилями : dance holl, popping, vogue и т.д.

### **8. Баланс**

Упражнения на баланс.

Умение держать равновесие - необходимость для человека как в спорте так и в обычной жизни. С годами чувство баланса снижается из-за естественных причин. Заблаговременные тренировки способны помочь предотвратить травмы, риск получения которых обычно увеличивается с возрастом. Равновесие можно удерживать стоя на одной ноге, сидя на четвереньках, поднимая при это разноименные руку и ногу, сидя на полу, лежа и т.д.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	Беседа	1	Вводное занятие	Спорт зал	Опрос
2	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	игра

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
3	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	тест
4	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Фитбол	Спорт зал	игра
5	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	игра
6	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	тестирование
7	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-йога	Спорт зал	игра
8	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	тест
9	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Степ-аэробика	Спорт зал	игра
10	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Баланс	Спорт зал	концерт

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
11	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная аэробика	Спорт зал	опрос
12	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Фитбол	Спорт зал	игра
13	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	тест
14	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	тест
15	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная аэробика	Спорт зал	тест
16	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Степ-аэробика	Спорт зал	тест
17	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	игра
18	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	игра

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
19	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	игра
20	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Фитбол	Спорт зал	игра
21	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-йога	Спорт зал	игра
22	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Степ-аэробика	Спорт зал	показ
23	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	игра
24	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	игра
25	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	игра
26	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-йога	Спорт зал	показ

№ п/ п	Меся ц	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
27	апре ль	Учебно- тренировочн ое занятие	1	Степ-аэробика	Спорт зал	игра
28	апре ль	Учебно- тренировочн ое занятие	1	Баланс	Спорт зал	показ
29	апре ль	Учебно- тренировочн ое занятие	1	Фитбол	Спорт зал	соревнов ания



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка обучающихся в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

### *Структура занятий*

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

### *Подготовительная часть.*

Вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и педагогом. Организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

### *Основная часть*

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, футбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и футболом и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

#### *Заключительная часть*

Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства- медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

#### **Условия реализации программы:**

1. Наличие необходимых условий для занятий: зал со свободным пространством. Оптимальная наполняемость группы – до 15 человек.
2. Наличие музыкального центра.
3. Наличие оборудования (коврики, фитболы, гантели, степы)
4. Подбор участников студии фитнеса, умение увлечь их и сделать своими единомышленниками.
5. Последовательное выполнение целей и задач, поставленных
6. Четкие требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ФСАФП – спортивная аэробика.
2. ФСАФП – фитнес-аэробика.
3. ФИСАФ – Правила соревнований по Фитнес-аэробике, Москва  
2006.
4. ННОУ центр «Фитбол» - Фитбол – тренинг, Москва, 2002.
5. Т. Лицицкая, Л. Сиднева «Аэробика. Теория и методика». Москва,  
2002.
6. В.Ю. Никитин Мастерство хореографа в современном танце: учеб.  
Пособие. - М.: ГИТИС, 2011.