

Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Новгородский химико-индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГА ПОУ «Новгородский  
химико-индустриальный техникум»

Д.А.Баженов



## Программа дополнительного образования спортивной секции «Фитнес»

Подготовил:  
руководитель  
физического  
воспитания  
Чащина И.А.

Великий Новгород

## **Содержание:**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Программный материал**
- 3. Тематический план занятий секционной группы**
- 4. Список используемой литературы**

## ***1. Пояснительная записка***

Программа дополнительного образования спортивной секции «Фитнес» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Особой популярностью среди фитнес — программ пользуется аэробика. Разнообразие постоянное обновление логически выстроенных программ, высокий эмоциональный фон занятий аэробикой позволяют этому виду оздоровительной тренировки на протяжении уже двух десятилетий удерживать высокий рейтинг.

Данная программа рассчитана на студентов 16-20 лет и предусматривает проведение практических занятий. Все теоретические сведения по темам-в ходе практических занятий. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

*Принципы набора в секционную группу:*

- добровольность;
- заинтересованность;
- желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры;
- наличие медицинского допуска к занятиям.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии; воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

### **Задачи программы:**

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
7. .Снятие эмоционального стресса.

### **Ожидаемый результат:**

Программа предусматривает формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Студенты должны знать и помнить:
  - правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Студенты должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, 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;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

*Программа рассчитана на 1 год в объёме 152 часа*

*Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного образования техникума, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием режима занятий: 38 учебных недель, 2 раза в неделю по 2 часа.*

## ***2. Программный материал***

### **1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.**

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- Jumping jасg - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).
- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую.

Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.

- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

## **2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.**

- комплексы из базовых шагов.

## **3. Упражнения на формирование правильной осанки.**

### **4. Упражнения на развитие силы.**

- упражнения для мышц стопы и голени;

- упражнения для мышц передней поверхности бедра;

- упражнения для задней поверхности бедра;

- упражнения для приводящих мышц бедра;

- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;

- упражнения для отводящих мышц бедра;

- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

### **5. Силовые упражнения по системе «Пилатес»**

### **6. Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»**

- комплекс статических упражнений.

### **7. Упражнения на развитие гибкости ( Стретчинг)**

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

### **8.Итоговое занятие -тестирование по ОФП.(по программе «Президентские состязания)**

### ***3. Тематический план занятий секционной группы***

№ п/п	наименование тем	Количество часов
1	Аэробика	30
2	Силовые упражнения	30
3	Пилатес	30
4	Бодифлекс	30
5	Стретчинг	30
6	Контрольные испытания (тестирование по ОФП)	2

***Всего: 152 часа***

#### ***4. Список использованной литературы:***

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.