

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы  
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий  
«Царицыно»

Принята на заседании  
методического совета  
колледжа

от «22» сентября 2016 г.  
Протокол №1

Утверждаю

Директор колледжа

Н.Н. Седова

«23» сентября 2016г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**Фитнес-аэробика**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов по программе: 180 часов

Автор-составитель программы:  
Федотова О.Б., педагог дополнительного образования

Москва  
2016

## Пояснительная записка

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Танцевальный фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

## Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся должны **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**Знать и иметь представление:**

- о режиме дня и двигательном режиме;

- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;

- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.