

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «ПАТРИОТ.СПОРТ»

Отдел сопровождения дополнительного профессионального образования



**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**Организация и методика проведения занятий по фитнес-аэробике в
условиях образовательной организации**

Разработчики курса:

Максимова О.В., президент Региональной
общественной организации
«Федерация спортивной аэробики
и фитнес-аэробики города Москвы»,
Николаичева И.М., к.п.н.

2020 г.

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы: Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области организации и методике проведения занятий по фитнес-аэробике в условиях образовательной организации.

Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.	ОПК-1

1.2. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать–уметь	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• Нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта и основные требования к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике.• Основы общей и специальной физической подготовки, методику построения занятий по фитнес-аэробике в условиях образовательной организации.• Основы технической подготовки в фитнес-аэробике и технологии составления композиций, включая все группы элементов и их модификации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• Организовывать учебный процесс по фитнес-аэробике, в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и в соответствии с основными требованиями к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса в образовательной организации.	ОПК-1

	<ul style="list-style-type: none"> • Организовывать занятия и составлять комплексы по общей и специальной физической подготовке в фитнес-аэробике. • Составлять комбинации в фитнес-аэробике включая группы базовых элементов и их модификации. • Структурировать учебные занятия по фитнес-аэробике по заданным параметрам и составлять технологические карты занятий. 	
--	--	--

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

1.4. Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Режим занятий: 9 занятий по 4 часа в день.

1.6. Трудоёмкость: 36 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды аудиторных учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа (дистант)	Форма контроля	Трудоёмкость
		Интерактивные лекции	Практические занятия			
1.	Нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта.	1				1
2.	История развития фитнес-аэробики. Содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика».	2				2
3.	Основные требования к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике.	1	3		Практическая работа №1	4

4.	Основы общей физической подготовки в фитнес-аэробике.		2			2
5.	Основы специальной физической подготовки в фитнес-аэробике.		4		Практическая работа №2	4
6.	Методика технической подготовки в фитнес-аэробике.		4			4
7.	Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике.		2			2
8.	Методы и технологии составления, разучивания и освоения комбинаций в фитнес-аэробике, включая группы базовых элементов и их модификации.		6		Практическая работа №3	6
9.	Особенности построения учебного занятия по фитнес-аэробике в условиях образовательной организации.	2	6		Практическая работа №4	8
10.	Особенности проведения занятий по фитнес-аэробике с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.		2			2
	Итоговая аттестация		1		Зачёт Итоговое тестирование	1
	Итого:	6	30			36

2.2. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта.	Интерактивная лекция, 1 час	Нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ». Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика. Государственная политика РФ в области образования, физической культуры и спорта.

<p>Тема 2. История развития фитнес-аэробики. Содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика».</p>	<p>Интерактивная лекция, 2 часа</p>	<p>История развития фитнес-аэробики. Развитие фитнес-аэробики в России. Содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика». Ознакомление с современными направлениями фитнес-аэробики. Отличие фитнес-аэробики от спортивной аэробики.</p>
<p>Тема 3. Основные требования к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике.</p>	<p>Интерактивная лекция, 1 час</p>	<p>Нормативно-правовая база по охране труда. Правила техники безопасности на занятиях по фитнес-аэробике. Инструкции по технике безопасности и охране здоровья занимающихся. Специальное оборудование и экипировка для фитнес-аэробики. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки.</p>
	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Техника безопасности при обучении техническим движениям в фитнес-аэробике и элементам вспомогательных видов спорта (гимнастика, акробатика). Приемы оказания помощи и страховки в фитнес-аэробике, гимнастике и акробатике.</p>
	<p>Практическое занятие, 1 час</p>	<p>Практическая работа №1. Разработка инструкции по технике безопасности для организации учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике в спортивном зале образовательной организации.</p>
<p>Тема 4. Основы общей физической подготовки в фитнес-аэробике.</p>	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Физическое развитие и физические качества. Физические упражнения, классификация физических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки в фитнес-аэробике. Развитие общих физических качеств, средствами различных видов спорта.</p>
<p>Тема 5. Основы специальной физической подготовки в фитнес-аэробике.</p>	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Общие основы специальной физической подготовки. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, их виды. Средства и методы развития специальных физических качеств. Система упражнений: основные и вспомогательные упражнения. Выстраивание основных и вспомогательных упражнений в систему на основе средств комплексного воздействия их на организм и развитие физических качеств: - силы (сложные статические положения: упоры, углы, силовые перемещения, стойки на руках); - элементов гибкости (шпагаты, мосты);</p>

		<p>- скоростно-силовых качеств (акробатические элементы: перевороты, фляки, пируэты, сальто);</p> <p>- выносливости (выполнение произвольной композиции в целом).</p>
	Практическое занятие, 2 часа	Практическая работа №2. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке для развития одного из физических качеств (по выбору) спортсменов по фитнес-аэробике.
Тема 6. Методика технической подготовки в фитнес-аэробике.	Практическое занятие, 2 часа	Формирование техники, техническая подготовка в фитнес-аэробике. Этапы технической подготовки. Методика обучения техническим движениям. Техническое совершенствование базовых элементов в фитнес-аэробике и их разновидностей: движения ногами, движения руками, передвижения.
	Практическое занятие, 2 часа	Методика обучения технике базовых элементов в фитнес-аэробике. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, игровой метод, метод слежения, блок-метод.
Тема 7. Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике.	Практическое занятие, 2 часа	Музыка - существенная составляющая программы занятий фитнес-аэробикой. Положительное воздействие музыки на организм учащихся. Подбор музыки с учетом возвратных категорий обучающихся. Музыкальный ритм, темп и движения. Темп музыкального сопровождения для разных видов занятий фитнес-аэробикой.
Тема 8. Методы и технологии составления, разучивания и освоения комбинаций в фитнес-аэробике, включая группы базовых элементов и их модификации.	Практическое занятие, 2 часа	Методические приемы обучения и управления группой. Прямой и обратный подсчет. Визуальное управление группой. Симметричное обучение. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике: метод линейной прогрессии; метод «от головы к хвосту»; метод зигзага; метод сложения; собственно блок-метод.
	Практическое занятие, 2 часа	Технология составления комбинаций в фитнес-аэробике. Этапы и стиль составления комбинаций: регламентированный стиль, свободный стиль. Модификации базовых элементов. Связка элементов и переходы. Подбор музыкального сопровождения. Самоконтроль действий.
	Практическое занятие, 2 часа	Практическая работа №3. Составление комбинации в фитнес-аэробике, включая группы базовых элементов и их модификации.

<p>Тема 9. Особенности построения учебного занятия по фитнес-аэробике в условиях образовательной организации.</p>	<p>Интерактивная лекция, 2 часа</p>	<p>Формы занятий физической культурой и спортом. Особенности урочных и внеурочных форм занятий. Структура и логика построения современного занятия по фитнес-аэробике. Структурирование занятий по заданным параметрам и отображение его в форме технологической карты. Методика разработки технологической карты и формы. Технологические карты различных типов занятий. Алгоритм проектирования технологической карты занятий.</p>
	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Примерная структура урочного и внеурочного занятий в фитнес-аэробике. Особенности содержания и динамики физической нагрузки на занятиях по фитнес-аэробике. Основные способы регулирования нагрузки. Их характеристика. Основы нормирования режимов нагрузки и подбора ее параметров в зависимости от функционального (физического и психического) состояния занимающихся.</p>
	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Аэробная разминка, пиковая фитнес-аэробика, аэробная заминка, силовая часть. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на занятиях в образовательной организации. Запрещенные упражнения фитнес-аэробике. Режим занятий и регулирование нагрузки. Применение средств и методов в аэробной разминке, в пиковой фитнес-аэробике и аэробной заминке. Использование силовых упражнений в силовой части занятия. Упражнения статодинамического характера. Дозирование нагрузок.</p>
	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Практическая работа №4. Разработка технологической карты учебного занятия по фитнес-аэробике по заданным параметрам в условиях образовательной организации.</p>
<p>Тема 10. Особенности проведения занятий по фитнес-аэробике с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.</p>	<p>Практическое занятие, 2 часа</p>	<p>Методика проведения занятий фитнес-аэробикой с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Фитнес-аэробика в борьбе с избыточной массой тела. Стратегия поведения педагога при работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.</p>
<p>Итоговая аттестация</p>	<p>1 час</p>	<p>Зачет по совокупности выполненных практических работ №1-4.</p>
		<p>Итоговое тестирование</p>

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется по результатам текущего контроля и итоговой аттестации.

В качестве **текущего контроля** выступают практические работы.

№ практической работы	Название	Требования
1	Разработка инструкции по технике безопасности для организации учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике в спортивном зале образовательной организации.	Раскрыты все разделы «Инструкции» в соответствии с регламентом: 1. Общие требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях по фитнес-аэробике. 2. Требования к инвентарю и оборудованию для фитнес-аэробике. 3. Требования безопасности перед началом занятий. 4. Требования безопасности во время занятий. 5. Требования безопасности в аварийных ситуациях 6. Требования безопасности по окончании занятий.
2	Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке для развития одного из физических качеств (по выбору) спортсменов по фитнес-аэробике.	1. Разносторонность и терминологическая точность в постановке задач. 2. Рациональность в подборе средств и методов решения поставленных задач с учетом выбранного заболевания. 3. Дозировка упражнений и физической нагрузки представлена с учётом вида заболевания, возрастных особенностей, уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
3	Составление комбинации в фитнес-аэробике, включая группы базовых элементов и их модификации.	1. Время длительности комбинации 1 мин +/- 5 секунд. 2. Темп музыкального сопровождения комбинации соответствует выбранному виду занятий фитнес-аэробикой. 3. Использование базовых элементов фитнес-аэробики. 4. Использование одного или нескольких методов создания соединений и комбинаций.

		5. Комбинация соответствует определенному количеству счетов (на 32, 64 счета и т.д.) с учетом динамических акцентов в музыке.
4	Разработка технологической карты учебного занятия по фитнес-аэробике по заданным параметрам в условиях образовательной организации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразие подобранных средств, их соответствие уровню физической подготовленности занимающихся. 2. Рациональный подбор средств и методов выполнения физических упражнений в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. 3. Средства и методы направлены на достижение планируемых результатов. 4. Применение методов активизации познавательной деятельности обучающихся; 5. В технологической карте прослеживается субъект-субъектный характер взаимоотношений педагога и обучающегося.

Критерии оценивания: выполнены не менее 2/3 требований к практической работе – оценка «Зачёт». Требования не выполнены или выполнены 1/3 требований к заданию – оценка «Незачёт».

Итоговая аттестация включает зачёт по совокупности выполненных практических работ №1-4 и итоговое тестирование.

Итоговое тестирование включает 20 вопросов и проводится в целях выявления знаний нормативно-правовой базы образования, физической культуры и спорта в РФ. Знаний по обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса и обучению основам фитнес-аэробике в условиях образовательной организации.

Пример вопросов итогового тестирования

Номер задания	Инструкция к заданию Вопрос	Варианты ответа	Правильный вариант
1.	<i>Выберите один правильный ответ</i> Как должен поступить ученик на занятиях по фитнес-аэробике при ухудшении самочувствия?	а) продолжить занятия, снизив нагрузку б) предупредить учителя; в) прекратить занятия и показаться врачу г) прекратить занятия и отпроситься у учителя домой	б
2	<i>Выберите один правильный ответ</i> Шаги, из которых состоит комплекс фитнес-аэробики – это?	а) марши б) станты в) базовые шаги	в

Слушатель считается аттестованным, если на итоговом тестировании выполнено не менее 60% заданий, и сдан «индивидуальный зачёт» на оценку «зачтено».

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Перечень нормативных документов

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Приказ Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497);
4. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821- 10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно- 10 эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. № 19993).

Основная литература

1. Белецкая М.М., Белецкий В.М., «Оценка интерпретации музыкального сопровождения при судействе соревновательных программ в фитнес-аэробике» / в сборнике: Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией М.Ю. Ростовцевой. 2019. С. 158-162.

2. Галушко С.И., «Фитнес-технология проведения учебных занятий со студентами» / в сборнике: МЕСМАХЕРОВСКИЕ ЧТЕНИЯ - 2019 Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 528-532.

3. Мостовая Т.Н., Маков И.В., Донцов В.В., «Теоретическое обоснование создания методики формирования пластической выразительности» / Наука-2020. 2017. № 4 (15). С. 32-37.

4. Черемхина И.П., Тютюкова Н.В., «Опыт проведения соревнований по фитнес-аэробике в Уфимском Государственном Авиационном Техническом Университете» / в сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С. 213-215.

5. Турчина Е.В., Шевчук Н.А. «Изучение взаимосвязи ошибок, допускаемых в соревновательных композициях по фитнес-аэробике, с итоговым рангом выступления» / Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 1 (7). С. 38-41.

6. Лопатина Т.П., Бороухина Е.В., «Применение фитнес технологий для повышения положительной мотивации к занятиям по физической культуре студентов» / Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 31-36.

7. М.Ю. Ростовцева, Новикова Л.А.; Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 247 с.

8. Пермякова А.С., Логинов В.Н. «Методика обучения базовым шагам для студенток 1 курса фитнес аэробике // современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи Материалы III региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2017. С. 223-225.

9. Самойлов А.Б., Булкова Т.М. «Методика развития координационных способностей юных теннисистов 7-8 лет на основе применения средств фитнес-аэробики» // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Родина. 2017. С. 194-197.

10. Смогалева А.А., Ивлев М.П. «Методика развития координации у студентов на этапе начальной подготовки в фитнес-аэробике» / сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ материалы научных конференций студентов и молодых ученых. 2016. С. 80-82.

11. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б., Калинкина К.В. Особенности занятий аэробикой в начальной школе: Учебно-методическое пособие. – М.: ООО Центр полиграфических услуг Радуга, 2016. – 116 с.

12. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебно-методическое пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 127 с.

13. Назаренко Н.Н., Павлова С.С., Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): Электронное учебное пособие – ФГБОУ ВО «тольяттинский государственный университет», 2018. – 56 с.

14.Цыбикова В.А., методическая разработка «Методика создания комбинаций в аэробике», с. Сосново-Озерское, 2019. – 8 с.

Дополнительная литература

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ. Пресс, 2002-304с.

2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с

3. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8 - с 15-17

4. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 – 26с.

5. Мартынов А.А. «Физическая подготовка спортсменов занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней тренировки» / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 88-92.

Интернет-ресурсы:

1. Охрана труда на уроках физической культуры. - URL: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=k7bt3iKQIYU/ (дата обращения 10.03.2020).

2. Сборник образцов журналов и актов по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом в образовательном учреждении. - URL: <http://olimpiec-nn.ru/cbornik-obraztsov-zhurnalov/> (дата обращения 10.03.2020).

3. Спортивный травматизм (причины и профилактика) - URL: <https://studrb.ru/works/entry17421/> (дата обращения 05.03.2020).

4. Техника безопасности на уроках физической культуры - URL: https://www.youtube.com/watch?v=_3wniredK4w/ (дата обращения 11.03.2020).

5. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование» (дата обращения 04.03.2020 г.).

6. <http://www.school.edu.ru> - Российский образовательный портал (дата обращения 07.03.2020 г.).

7. <http://standart.edu.ru/> - Федеральный государственный образовательный стандарт (дата обращения 04.03.2020 г.).

8. Профессиональный стандарт тренера [Электронный ресурс]. URL: - <http://профстандарттренера.рф/> (дата обращения 04.03.2020 г.).

9. https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-fitness-aerobika-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_2/ Законы, кодексы и нормативно-правовые акты российской федерации / "Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (утв. приказом Минспорта России от 19.03.2019 N 242). (дата посещения 06.03.2020 г.).

4.2. Материально-технические условия реализации программы:

Наименование специализированных оборудованных аудиторий для проведения занятий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Конференц-зал/аудитория	Интерактивные лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронная доска, свободный доступ к сети интернет.
Аудитория	Практические занятия	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, свободный доступ к сети интернет.
Спортивный зал	Практические занятия	Оснащённость и оборудование отвечает современным санитарным требованиям: музыкальный центр, специальное спортивное оборудование и инвентарь для фитнеса.