


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сабаева Надежда Ивановна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 17.12.2024 года  
Уникальный программный ключ:  
02485f7ac423190c9029d33744f061d545a64578

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дополнительной  
образовательной программы

  
(подпись)  
М.П.

С.С. Осипенко  
(инициалы, фамилия)

« 01 » ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Центра «Открытый  
UTMN»



И.А. Коломийчук  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Комплексно оздоровительно – развивающая программа  
по фитбол - аэробике

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации дополнительной общеобразовательной программы: овладение практическими навыками на занятиях футбол – аэробики

Задачи курса:

*Образовательные.*

- обобщение и систематизация знаний, приобретенных в процессе освоения технологий организации физкультурно-спортивной, развлекательно – досуговой деятельности с подростками и взрослым населением

*Развивающие.*

- Развитие и совершенствование координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;
- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- укрепление мышечного корсета, здоровья и всесторонней физической подготовки;
- приобретение опыта организации соревновательной деятельности.

*Воспитательные.*

- формирование устойчивого интереса к занятиям футбол – аэробики и физической подготовке в целом;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности и конкурентные преимущества программы: возможность обучения по индивидуальной траектории.

1.2. Требования к обучающемуся.

Программа рассчитана на бакалавров, магистров и всех заинтересованных лиц, участвующих в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для детей и взрослых

1.3. Трудоемкость обучения

Трудоемкость в часах составляет 108 часов за период обучения, которая включает аудиторную и внеаудиторную (практическую) работу обучающихся в том числе с применением дистанционных технологий обучения и временем, отводимым на контроль качества освоения обучающимися программы.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Характеристика нового вида деятельности, новой квалификации  
Дополнительная общеобразовательная программа разработана

в соответствии с профессиональным стандартом:

- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации (приказ от 18.10.2013 № 544н);

2.2. Для дополнительной общеобразовательной программы

Формализованные результаты, определяемые в уровне сформированности профессиональных компетенций инструктора футбол – аэробики организующего учебно – тренировочные занятия физкультурно – оздоровительной направленности для детей и взрослых.

Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;
- способность управлять своими эмоциями;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений обучающихся в практической деятельности:

- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления профессиональной деятельности по изучаемым разделам, а также умениях их применять в области физической культуры и спорта

В результате освоения программы, обучающиеся:

**узнают:**

- как правильно подбирать мяч (фитбол),
- о функциональной направленности специальных физических упражнений, их влияние на организм человека,
- о чувстве ритма, темпа, согласованностью движений с музыкой,
- об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, развитие координации, точности двигательных действий.

**научатся:**

- правильно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

- обеспечивать соблюдение мер требований безопасности при обращении с фитболом;
- выполнять физические упражнения, направленные формирование правильной осанки и культуры движений;
- организации различных форм занятий фитбол – аэробики и физической культурой,
- организации и проведению самостоятельных форм занятий фитбол – аэробики и физическойкультурой.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план при реализации программы с применением частично дистанционных образовательных технологий

Наименование дисциплин	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Промежуточная аттестация	
		Всего, час.	из них			Всего, час.	из них				Зачет	Экзамен
			Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Характеристика и содержание фитбол - аэробики</b>												
История возникновения и развития фитбол - аэробики	4						2		2			
Оздоровительное влияние занятий фитбол – аэробикой на организм занимающихся	4								4			
Характеристика упражнений фитбол – аэробики и их классификация	6						2		4			
<b>Модуль 2. Методика проведения занятий по фитбол - аэробике</b>												

Структура и построение занятий по фитбол - аэробике	<b>20</b>				10				10			
Методика обучения упражнениям фитбол - аэробики	<b>34</b>				20				14			
Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитолах	<b>34</b>				20				14			
<b>Модуль 3. Контрольные нормативы</b>												
Тестовые, контрольные нормативы по выполнению упражнений фитбол - аэробики	<b>6</b>				6							
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>				<b>56</b>		<b>4</b>		<b>48</b>			<b>Итогово е тестовое занятие</b>

## 3.2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

## Перечень лекционных и практических занятий

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
Модуль 1. Характеристика и содержание фитбол - аэробики		
1.1.	История возникновения и развития фитбол - аэробики	История развития фитбол – аэробики рассматривается в двух аспектах. Первый – это история развития фитнес – гимнастики, второй история развития фитбол – аэробики. Рассмотреть историю развития в США, России. Классификация видов аэробики. Как правильно подобрать мяч.
1.2	Оздоровительное влияние занятий фитбол – аэробикой на организм занимающихся	Разобрать исследования авторов Н.Е. Водопьяновой, Л.И. Житниной и др. Музыка и танец и их воздействие на организм занимающихся фитбол – аэробикой. Физиологическое воздействие фитбола на организм. Влияние свойств фитбола на психоэмоциональное состояние занимающихся.
1.3	Характеристика упражнений фитбол – аэробики и их классификация	Комплексы упражнений с фитбол на месте, в движении, лежа на спине, лежа на животе, на правом (левом) боку. Упражнения с использованием фитбола для опоры. Растягивающие упражнения с фитболом. Классификация упражнений на фитболе по целевой направленности. Классификация упражнений фитбол-аэробики по педагогическому признаку. Классификация средств фитбол – аэробики используемых на занятиях с детьми разного возраста. Классификация гимнастических упражнений на фитболе. Классификация ОРУ сидя на мяче (без предметов) по анатомическому признаку. Классификация упражнений фитбол - аэробики по признаку использования мяча.

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
<b>Модуль 2. Методика проведения занятий по фитбол - аэробике</b>		
2.1.	Структура и построение занятий по фитбол - аэробике	Основа построения занятий необходимо делить на три части: подготовительная часть занятия, основная и заключительная. Типы занятий по фитбол – аэробике (вводные, занятия разучивания нового материала, занятие повторения и совершенствования изученного, смешанные (комбинированные) и итоговые контрольные занятия).
2.2.	Методика обучения упражнениям фитбол - аэробики	Целостный процесс обучения фитбол – аэробики делим на три этапа: этап начального обучения, этап углубленного разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования упражнения.
2.3.	Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах	Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитбол – аэробики. Выбор одежды и фитбола для занимающихся. Самостраховка. Хранение оборудования. Последовательность решения образовательных задач при обучении упражнениям на фитболе.

№ п/п	Дисциплина (раздел, тема)	Содержание
1	2	3
<b>Модуль 3. Контрольные нормативы</b>		
4.1	Тестовые, контрольные нормативы по выполнению упражнений в фитбол – аэробике.	Сдача тестов: - подъем туловища из положения лежа на спине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - выполнение связки упражнений в фитбол-аэробике; - выполнение связки упражнений с подготовительной, основной и заключительной части урока

### Структура и содержание практических аудиторных занятий

Формы организации образовательного процесса:

В зависимости от уровня подготовки обучающихся обучение может проводиться в форме групповых, индивидуальных и индивидуально – групповых занятий.

Основные формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Каждое занятие делится на 3 части:

подготовительная – организационные моменты, разминка;

основная – обучение технике выполнения упражнений в фитбол - аэробике, развитие физических, специальных психических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности;

заключительная – (стрейчинг) занятия способствуют приведению обучающихся в относительно спокойное состояние путём снижения нагрузок и создания хорошего эмоционального фона.

Первый этап – разминка. Обучение (совершенствование) ОРУ на месте в движении, упражнения на растягивание малой и средней амплитуды.

Второй этап - обучение комплексам упражнений в фитбол – аэробике. Разучиваются базовые шаги (подъем, выпады, приставные и т.д.). Базовые шаги выполняются с добавлением движений руками с удержанием фитбола. Выполняются связки упражнений на мышечную выносливость (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе) с использованием фитбола.

Третий этап –завершение работы и постепенное снижение нагрузки, приведение организма в спокойное состояние. В нее входят упражнения на растягивание статического характера, которые выполняются стоя, сидя, лежа на полу.

### ТИПОВАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА:

1. Ознакомление с элементом.

Неоднократный показ элемента в целом, медленный, и быстрый. Показ по частям с объяснениями.

2. Разучивание элемента.

Медленное выполнение элемента с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в постепенно усложняющихся условиях.

3. Закрепление и совершенствование элемента (действия).



Выполнение отдельно и в сочетании с другими элементами в фитбол – аэробике.

#### ПРИ ОБУЧЕНИИ НЕОБХОДИМО:

1. Ставить перед учениками цель каждого конкретного занятия, задачи, периода обучения.
2. Переходить к изучению последующего элемента (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.
3. На каждом занятии закреплять навыки выполнения отдельных элементов.
4. Давать регулярно информацию о правильности выполнения элементов (действий).

#### ТИПЫ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

**Разминочные** – подготовить обучающегося к нагрузке, снять излишнее нервное возбуждение.

**Учебные** – освоение нового материал, изучение отдельных элементов, выполнение комплекса упражнений фитбол – аэробики в облегчённых условиях.

**Учебно – тренировочное** занятие проводится с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, а также изучения новых элементов.

Контрольные занятия проводятся для оценки усвоения знаний, умений и навыков в технике фитбол - аэробике.

#### Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения(дни, недели, месяцы)	Наименование раздела, модуля
1	2	3
1.	1 неделя	Модуль 1. Характеристика и содержание фитбол – аэробики. Меры обеспечения безопасности при проведении занятия фитбол – аэробики.
2.	2-12 недели	Модуль 2. Методика проведения занятий по фитбол - аэробике
3.	13 неделя	Модуль 3. Контрольные нормативы (Тестовые, контрольные нормативы по выполнению комплексов упражнений фитбол - аэробики).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

100% наличие базового образования, соответствующего профилю преподаваемых дисциплин, и опыта деятельности в соответствующей профессиональной области и дополнительных квалификации.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа дополнительного образования реализуется в смешанном формате с участием дистанционных технологий обучения, на платформе: Яндекс Мессенджер, Яндекс Телемост.

Для проведения занятий по практической подготовке, имеется спортивный зал для занятий фитнесом. Фитбол мячи диаметром – 55 см - 10 шт; фитбол мячи диаметром – 60 см 13 шт, гимнастический коврик – 30 шт, гантели для фитнеса 1,5 кг – 20 шт, гантели для фитнеса 2 кг – 20 шт.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

4.3.1. Основная литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.:1990. – 214 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культ./под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 305 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого В.К. Бальсевич. – М., 1999г. – 298 с.
4. Барышников, Т. Азбука хореографии / Т. Барышников. – М.: Айрис- Пресс, 2000 – 272 с.
5. Богащенко, Ю.А. Состояние здоровья студентов КГТУ: Материалы Всерос. науч.- метод. конф. «Совершенствование качества подготовки специалистов» / Ю.А. Богащенко, А.С. Темных, Р.А. Рябинина. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2002 – 404 с.
6. Бочевская, Н. Аэробика [Электронный ресурс] / Н. Бочевская. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
7. Виленский, В.И. Физическая культура студента: учеб./ В.И. Виленский. – М.: УИЦ «Гардарики», 2001 – 448 с.
8. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988 –142 с.
9. Вишневский, В.И. Об уровне физического состояния студентов МАДИ Вишневский //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: тезисы докл. IV Межунивер. научно. – метод. конф. – Краснодар, 1996 – 115 с.
10. Суетина Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике: учебно-методическое пособие. Улан-Удэ:БГУ, 2005, 116 с.

1.3.2. Дополнительная литература:

1. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. М.: Советский спорт, 1988 65 с.
2. Кадыров Р.М., Нестеров А.А., Щеголев. В.А. Оздоровительная физическая тренировка. М.: Воениздат, 1989 56 с.
3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г, Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: метод, пособ.- СПб: Познание, 2001 104 с.
4. Ким Н. Энциклопедия современного фитнеса. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. 280с.: ил.

## 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы включает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Оценочные материалы по программе

Программой предусматривается проведение промежуточного контроля в виде опроса и демонстрации, оценивается:

- «Зачтено» - учащийся правильно ориентируется в фитбол – аэробике, знает технику безопасности при занятии фитбол - аэробикой, теоретические основы упражнений, умение правильно выполнять упражнения с мячом.
- «Не зачтено» - Если учащийся неправильно ориентируется в фитбол – аэробике, не знает технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Итоговая аттестация проводится в виде выполнения тестов по фитбол - аэробике

### Условия выполнения упражнений:

Вид упражнения	Количество раз
подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек	<b>20</b>
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>25</b>
выполнение связки упражнений в фитбол- аэробике (6 упражнений)	<b>1</b>
выполнение связки упражнений с подготовительной, основной и заключительной части урока	<b>1</b>

## 6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Осипенко Светлана Сергеевна, старший преподаватель кафедры естественнонаучного образования и физической культуры