

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по непрерывному образованию

М.В. Адамова

« 20 » 10

2020 г

Дополнительная общеразвивающая программа
«Детская оздоровительная аэробика в оздоровительно-развивающих
программах для детей»

Абакан
2020

1. Общая характеристика программы

1.1 Цель реализации программы

Целью программы является формирование знаний и практических умений и навыков в области детской оздоровительной аэробики.

Программа построена на балансе теоретического обучения и отработки практических навыков.

1.2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен

знать / понимать:

- основные цели и задачи физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности детей;
- особенности проведения урока с детьми дошкольного возраста и младшего школьного возраста;
- основы безопасности в процессе физкультурно-оздоровительной работы, контроль за физическим состоянием занимающихся;
- разновидности программ детского фитнеса;
- структуру занятия;
- методику обучения двигательным действиям;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание;
- музыкальное сопровождение и его использование;
- психолого-педагогические средства, способы организации и управления группой детей, методы воздействия на детей.

уметь:

- определять задачи физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- организовывать занятие, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных ситуациях;
- грамотно планировать занятие;
- составлять и разучивать комплексы различной направленности для детей дошкольного и младшего школьного возраста в зависимости от задач и направленности урока;
- составлять комплексы упражнений на воспитание основных физических качеств с инвентарем и без него;
- грамотно составлять танцевальные комбинации;
- правильно осуществлять показ движений, технику физических упражнений, предупреждать и исправлять ошибки;
- модифицировать упражнения в игровую форму, наиболее доступную и понятную детям;
- уверенно работать с группой детей, учитывая их возрастные особенности;
- подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от состояния занимающихся во время занятий.

владеть:

- грамотным использованием в своей деятельности профессиональной лексики;
- техникой упражнений, применяемых в фитнесе, а также приемами объяснения и демонстрации их;
- способами нормирования объема и интенсивности применения упражнений в процессе занятий;
- методами обучения детей физическим упражнениям, обосновывать их использование в конкретной ситуации;
- техникой выполнения физических упражнений;

- особенностями проведения занятий (голос, команды, нахождение инструктора, использование пространства, инвентаря и др.)
- владеть приемами педагогического контроля и оказанием первой медицинской помощи.

1.3 Категория слушателей: студенты 4 курса дошкольного отделения КПОИиП ИНПО ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова».

1.4 Трудоемкость обучения: 36 аудиторных часов.

1.5 Форма обучения: очная, без отрыва от учебы.

1.6 Режим занятий: 4 часа в неделю аудиторных занятий.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич. занятия	
1.	Теоретические основы оздоровительного фитнеса	2	2	-	Опрос
2.	Особенности проведения урока с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	11	2	9	Опрос, показ
3.	Методика обучения движениям классической, танцевальной аэробики	18	2	16	Опрос, показ
4.	Музыкальное сопровождение	3	1	2	Опрос
	Итоговая аттестация	2			Зачет
	Итого	36	7	27	

2.2 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименования модулей и разделов (тем)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич. занятия	
1.	Теоретические основы оздоровительного фитнеса	2	2	-	
1.1	История фитнеса. Понятия «фитнес», «аэробика». Классификация фитнес-программ	1	1	-	Опрос
1.2	Детская оздоровительная аэробика: специфика, структура, требования	1	1	-	Опрос
2.	Особенности проведения урока с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	11	2	9	
2.1	Особенности проведения урока с детьми	4	1	3	Опрос, показ
2.2	Составление программы занятия	4	1	3	Опрос, показ
2.3	Возможности и способы использования оборудования для детских фитнес программ.	3	-	3	Опрос, показ
3.	Методика обучения движениям классической, танцевальной аэробики	18	2	16	
3.1	Шаги классической аэробики.	8	-	8	Опрос,

	Движения рук.				показ
3.2	Составление и разучивание танцевальных комбинаций (связок).	10	2	8	Опрос, показ
4.	Музыкальное сопровождение	3	1	2	Опрос
	Итоговая аттестация	2			Зачет
	Итого	36	7	27	

2.3 Содержание теоретических разделов дополнительной общеразвивающей программы «Детская оздоровительная аэробика в оздоровительно-развивающих программах для детей» (7 часов)

Модуль 1. Теоретические основы оздоровительного фитнеса (2 часа)

Тема 1.1 История фитнеса. Понятия «фитнес», «аэробика». Классификация фитнес-программ (1 час)

История фитнеса. Фитнес как часть физической культуры. Функции, средства, методы, принципы фитнеса. Классификация фитнес-программ.

Тема 1.2 Детская оздоровительная аэробика: специфика, структура, требования (1 час).

Разновидности программ детского фитнеса. Психолого-педагогические средства, способы организации и управления группой детей, методы воздействия на детей. Разновидности детского фитнеса: классическая аэробика, фитбол-гимнастика, фитнес-йога, круговая тренировка, Stretch. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Модуль 2. Особенности проведения урока с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (2 часа)

Тема 2.1 Особенности проведения урока с детьми (1 час)

Голос, команды, нахождение инструктора, использование пространства, инвентаря и др. Основы безопасности в процессе работы с детьми, контроль за физическим состоянием занимающихся

Тема 2.2 Составление программ (1 час)

Структура занятия. Методика составления программ. Основные принципы составления программ. Планирование и особенности отбора содержания занятий по детской аэробике

Модуль 3. Методика обучения движениям классической, танцевальной аэробики (2 часа)

Тема 3.2. Составление и разучивание танцевальных комбинаций (связок) (2 часа)

Комбинирование основных шагов. Способы соединения основных движений в аэробную комбинацию. Построение аэробной связки. Перемещения по залу.

Модуль 4. Музыкальное сопровождение (1 час)

Выбор музыки с учетом тематики занятия. Ударность музыки. Учет ударности музыки в зависимости от возраста занимающихся и структуры занятия.

2.4 Содержание практических разделов дополнительной общеразвивающей программы «Детская оздоровительная аэробика в оздоровительно-развивающих программах для детей» (27 часов)

Модуль 2. Особенности проведения урока с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (9 часов)

Тема 2.1 Особенности проведения урока с детьми (3 часа)

Правильное использование голоса при объяснении и показе. Использование голоса и жестов при подаче команд. Расположение инструктора относительно занимающихся. Перемещения по залу.

Тема 2.2 Составление программ (3 часа)

Составление программы по детской оздоровительной аэробике

Тема 2.3 Возможности и способы использования оборудования для детских фитнес программ (3 часа)

Использование оборудования в зависимости от целей и задач, поставленных на занятии

Модуль 3. Методика обучения движениям классической, танцевальной аэробики (16 часов)

Тема 3.1 Шаги классической аэробики. Движения рук (8 часов)

Знание названий основных движений в оздоровительной аэробике. Правильный показ основных шагов классической аэробики. Движения руками. Соединение движений ногами и руками. Методы увеличения нагрузки при выполнении основных движений

Тема 3.2. Составление и разучивание танцевальных комбинаций (связок) (8 часов)

Комбинирование основных шагов. Способы соединения основных движений в аэробную комбинацию. Построение аэробной связки. Методика разучивания аэробной связки.

Модуль 4. Музыкальное сопровождение. (2 часа)

Выбор музыки с учетом тематики занятия. Подбор ударности музыки в зависимости от возраста занимающихся и структуры занятия.

Итоговая аттестация (2 часа)

Зачет.

3. Материально-технические условия реализации программы

Кабинет преподавания теории и методики физического воспитания, спортивный зал КПОИиП (проведение лекционных и практических занятий). 655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Щетинкина, 13, учебный корпус № 15, (аудитория № 30))

- доска аудиторная для письма мелом, рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя;
- электронный читальный зал научной библиотеки университета.
- CD – проигрыватель.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.

2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

3. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6.

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб., 2009. - С. 4-12.

5. Виталий Левицкий, Ирина Шиврина, Светлана Колосова, Мелашенко Наталья, Ольга Бабиц. Детский фитнес. – М.: Академия фитнеса, 2006. – 160 с.

6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет. - М.: АРКТИ, 2014. — 104 с.

7. Левченкова Т.В. Детский фитнес //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология.- 2013. - № 3 (123)

5. Оценка качества освоения программы

Обучение по программе дополнительного образования завершается зачетом.

Зачет проходит в два этапа:

- 1 – устный ответ на теоретический вопрос;
- 2 – выполнение практического задания.

«Зачтено» - выставляется при условии, если слушатель показывает хорошие знания изученного учебного материала; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса;

владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений детской аэробики.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса; при условии не овладения умением составления и демонстрации комплексов упражнений по детской аэробики.

Примерные вопросы к зачету:

1. История развития оздоровительной аэробики.
2. Детский оздоровительный фитнес: специфика, структура, требования.
3. Классификация фитнес-программ.
4. Специфика работы с детскими группами.
5. Основы безопасности в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
6. Структура и построение урока аэробики.
7. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.
8. Регулирование нагрузки на занятиях .
9. Методика проведения занятия.
10. Музыкальное сопровождение.
11. Форматы урока занятий с детьми.
12. Технология составления урока и подбор упражнений.
13. Разновидности детской аэробики.
14. Знание словесных и визуальных указаний и команд, используемых в аэробике.
15. Признаки утомления и переутомления.
16. Подбор упражнений, соответствующих характеру музыкального сопровождения.
17. Способы обучения. Формы проведения занятия.

Примерные практические задания:

1. Показать основные шаги классической аэробики.
2. Составить и продемонстрировать танцевальную композицию по аэробике для детей 5-7 лет.
3. Составить и продемонстрировать танцевальную композицию по аэробике для детей 8-10 лет.
4. Продemonстрировать основные элементы руками классической аэробики.
5. Выполнить упражнения с предметами.
6. Продemonстрировать связку, составленную на 32 счета.
7. Смоделировать и провести фрагмент занятия с детьми.
8. Провести фрагмент занятия с использованием игровых приемов.
9. Составить и провести комплекс упражнений для детской аэробики.
10. Составить комплекс упражнений для Stretch.

6. Используемые образовательные технологии обучения

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится с использованием современных образовательных и информационно-коммуникационных технологий. При освоении программы слушателям предоставляется возможность пользоваться ресурсами электронной информационно-образовательной среды университета: сайт библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>; сайт университета <http://khsu.ru/>

В процессе обучения по программе используются: технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, игровые технологии и др.

На лекционных занятиях слушатели знакомятся с теоретическими основами оздоровительного фитнеса, с детской оздоровительной аэробикой, с особенностями

проведения уроков с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а также с методикой обучения движениям классической и танцевальной аэробики.

7. Составители программы

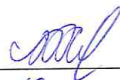
ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Номер разработанного раздела (темы)	Подпись
Крикливец О.А.		Все разделы	

СОГЛАСОВАНО

Начальник УНО
О.В. Кокова


«20» 10 2020 г.

Директор ИНПО
М.В. Хортова


«20» 10 2020 г.

Председатель ПЦК
физвоспитания
О.А. Крикливец


«20» 10 2020 г.