	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор колледжа
 _____ И.Н.Любин
 «__» _____ 20__ г


ПРОГРАММА

Спортивной секции:
 «Степ-аэробика»

Дата введения:
 « 1 » сентября 2016 г

Чита 2016

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Подпись</i>
Разработал	<i>Преподаватель ФК</i>	<i>В.Г. Добрынин</i>	
Проверил	<i>Зам. директора по УВР</i>	<i>В.И.Лоскутникова</i>	
Согласовал	<i>Специалист по качеству образования</i>	<i>О.С.Мягкова</i>	
Версия:1.0			Страница 1 из 10

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Степ-аэробика — вид аэробики, который проводится со степами


специальными платформами. Этот вид фитнеса стал популярным на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно.

Данный вид аэробики укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую систему (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма. Женщинам, девушкам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма.

Степ-аэробикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа из расчёта 360 часов за учебный год. Данная программа может использоваться как для девушек, так и для сотрудников колледжа, но с учётом физиологических особенностей.


	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

Цель программы:

Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни средствами занятий степ-аэробикой.

Задачи программы

- 1 Создать обучающимся условия для самореализации
- 2 Воспитывать личностные качества подростка (стремление к самосовершенствованию, проявлению характера, самодисциплины и т.д.)
- 3 Пропаганда здорового образа жизни
- 4 Приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- 5 Повысить уровень физической подготовленности обучающихся
- 6 Участвовать различных мероприятиях.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Теоретические сведения*

- 1 Техника безопасности при занятиях степ-аэробикой
- 2 Гигиенические требования на занятиях и вне занятий
- 3 Самоконтроль в процессе занятий
- 4 Общие сведения о степ-аэробике:
 - история развития
 - режимы занятий
 - средства, методы, инвентарь и оборудование для занятий
 - программы тренировок (разновидности, степень воздействия).

2 Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие общей и специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости.

3 Техническая подготовка

- Выбор программы тренировок
- Разучивание техники выполнения различных упражнений
- Помощь в выборе оптимальной программы для занимающихся
- Разучивание программ по степ-аэробике
- Выполнение программы


4 Тактическая подготовка

- Своевременный переход от одной программы к другой
- Выявление и устранение ошибок.
- Анализ и самоанализ процесса занятий.

5 Участие в мероприятиях, конкурсах

- мероприятия и конкурсы различного уровня организации

* Кроме теоретических занятий, также предусматриваются обязательные теоретические сведения в процессе практических занятий.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

ПОМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

В каждое занятие должны включаются все виды общего плана работы. Один раз в неделю в тренировку включаются упражнения с гирями.

Сентябрь:

- организационный период
- подготовка к систематическим занятиям
- набор нужной спортивной формы различными средствами физической культуры.
- выбор программ по степ-аэробике
- разучивание различных движений

Октябрь,

Ноябрь,

Декабрь:

- выполнение комплексов упражнений
- контрольные тесты
- участие в соревнованиях, мероприятиях

Январь:

- смена программы занятий (при необходимости)
- выполнение комплексов упражнений.

Февраль,

Март,


Апрель:

- выполнение комплексов упражнений
- контрольные тесты
- участие в соревнованиях, мероприятиях

Май,

Июнь:

- обязательная смена комплекса упражнений
- введение упражнений на общую выносливость
- постепенное снижение нагрузок.
- участие в соревнованиях, мероприятиях

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

Домашнее задание на летние каникулы:

Июль:

- Активный отдых

Август:

- Нарастающий период «набора витаминов» и спортивной формы в постепенном режиме увеличения нагрузок.


ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Основные разделы	всего 360 ч
1	Теоретические сведения	10
2	Общая и специальная физическая подготовка	110
3	Техническая физическая подготовка	180
4	Тактическая подготовка	30
5	Участие в конкурсах, мероприятиях	30

Методические и материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы степ-аэробики необходимо наличие спортивного зала, степ-платформ, скакалок, гимнастических матов, зеркал и т.д.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы обучающиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились придти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – учиться. Занятия же должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.


Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-преподаватель должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают обучающиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.


Методика занятий

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»


ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- 1 Здоровая, активная, физически развитая, успешная личность
- 2 Способность к самоанализу и корректировке своих действий
- 3 Качественные и результативные выступления на мероприятиях и конкурсах

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Кудра, Т.А. Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья: монография /Т.А. Кудра.- Владивосток: МГУ имени адмирала Г.И. Невельского, 2002.- 222 с.
- 2 Лисицкая, Т.С. Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально-гимнастических оздоровительных систем: метод. пособ. / Т.С. Лисицкая, В.А. Головина, Б.К. Ивлиев: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2005.- 40 с.
- 3 Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008.- 301 с.
- 4 Степ-аэробика: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н. С. Зайтченко. – Волгоград: «Колледж», 2013. – 29 с.
- 5 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	Программа
	спортивной секции: «Степ-аэробика»

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Программы спортивной секции «Атлетическая гимнастика»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

И.М.Ястребова

Заместитель директора по УВР

В.И.Лоскутникова

Заместитель директора по УПР

О.А.Лаптева

Заведующим учебно-методическим отделом

В.Д.Шумилова

Председатель Студенческого совета

Д.Жигалина