

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.06.2019 № 181/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-13 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор составитель:
Руденко Мария Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

Современная фитнес-аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение фитнес-аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Данная образовательная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость образовательной Программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Цели программы Дополнительная образовательная программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Нормативной основой образовательной программы являются следующие документы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Устав МОУДОД «ГДЮЦ «Спортивный».
- Программа развития МОУДОД «ГДЮЦ «Спортивный» на 2015-2020гг.;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность.

Цель Программы – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализации поставленной цели, способствуют **задачи**, решаемые в процессе апробации данной образовательной Программы:

1. Освоение:
 - знаний о фитнес-аэробике, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
 - знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес-аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
4. Расширение:
 - двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств;

5. Формирование:

- навыков и умений в выполнении упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;

- практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;

6. Воспитание:

- морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

Задачи программы

Познавательные:

- Познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- Познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики;
- Развивать интерес к самостоятельному созданию танцевальных комбинаций.

Развивающие:

- Формировать двигательные навыки и умения; развивать психофизические качества (координацию, функцию равновесия, гибкость, выносливость, скорость, мышечную силу).

- Развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость, выносливость, силу);

- Развивать чувство ритма, музыкальность;

- улучшение координации двигательных навыков;

- Развивать аэробный стиль выполнения упражнений.

Мотивационные:

- Создать на занятиях комфортную обстановку;

- Создать «ситуацию успеха» для каждого воспитанника.

Обучающие:

- Учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Познакомить детей с базовыми шагами аэробики;
- Дать понятие танцевального рисунка;
- Научить основным движениям и связкам различных стилей танцевальной аэробики.

Эстетический:

- Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- Воспитывать культуру поведения на сцене; воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- Воспитывать организованность.

Оздоровительные:

- Формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- снижение лишнего веса
- Учить регулировать физическую нагрузку, интенсивность упражнений и амплитуду движений.

Цель воспитания:

Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

Компоненты воспитательной системы: *Особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры; *Годовой круг событий*;

Система конкурсных мероприятий, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного типа культуры;

Работа с родителями включает в себя: Информирование об особенностях деятельности объединения; Учёт пожеланий родителей по организации учебно-воспитательного процесса их ребёнка;

Индивидуальное консультирование родителей; Демонстрацию достижений учащихся.

Цели и задачи

- *Личностные*: воспитание ответственности, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению; развитие моральных и волевых качеств

- *Метапредметные*: формировать здоровый образ жизни, способствовать повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях

- *Образовательные*: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).
2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп школьников).
3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех.
7. Принцип взаимоуважения.
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью.
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.
12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Формы организации образовательного процесса

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- *Примечание.* Обучающиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов спортивной техники.
- При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического Состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 2 часа (академический час- 45 мин.)
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Данная образовательная Программа реализуется в 4 этапа:

1-й этап – базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнес-аэробики, узнают общие понятия о фитнес-аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях фитнес-аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий фитнес-аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по фитнес-аэробике.

Виды фитнес-аэробики, реализуемые в настоящей образовательной программе:

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;
- мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;

- при выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Степ-аэробика. Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ-платформы не должны свисать;
- расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни;
- при спходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка,

гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Рекомендательный метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Занятия *фитбол-аэробикой* дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Дети и подростки большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол-аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. С другой стороны, закономерность появления одного из видов фитнес-аэробики – фитбол-аэробики, обусловлено ещё и пробелом, существующей в наиболее массовой сегодня оздоровительной технологии, где большинство упражнений, задействующих мышцы спины, относятся к категории травмоопасных, а, следовательно, запрещённых. Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол-аэробики прекрасно восполняет этот пробел, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам фитбол-аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Каждый блок Программы представлен детальным описанием специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;

3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
5. комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной Программы по фитнес-аэробике входят:

1. умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной Программы по фитнес-аэробике обучающимися должны быть реализованы следующие задачи:

Личностные отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

10. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Предметные изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

7. изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

8. развитие основных физических качеств;

9. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

10. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

11. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;

12. осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

13. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

14. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

15. выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;

В результате освоения содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны:

Знать:

1. историю и развитие фитнеса и аэробики, классификацию видов фитнес-аэробики, развитие данного направления в спорте в России;

2. строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки;

3. физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем посредством фитнес-аэробики;

4. физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

5. влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

6. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

7. правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики;

4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным

сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Демонстрировать практические умения и навыки:

1. скоростно-силовые – партерные упражнения;
2. координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних связей на другие;

3. выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;

4. гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;

2. базовые шаги спет-аэробики;

3. упражнения на фитболах;

4. танцевальные движения различных танцевальных направлений;

5. упражнения на релаксацию;

6. индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики;

7. простейшие приемы самомассажа и релаксации;

8. приемы страховки и самостраховки.

Модуль 1

Данная Программа разработана для возрастной группы 6-13 лет и предполагает её реализацию во внеурочной деятельности в пределах 144 часа (2 занятия по 2 академических часа в неделю). Данная образовательная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес-аэробики: базовая (классическая) аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, функциональная тренировка, стретчинг.

Важным условием реализации образовательной Программы по фитнес-аэробике является организация образовательного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

1. **Марш (march)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

2. **Приставной шаг (step touch)** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (*step-line*).

3. **«Виноградная лоза» (grape vine)** - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

4. **V-шаг (v-step)** - шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

5. **«Открытый шаг» (open step)** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

6. **Jumping jacr** - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

7. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. **Махи ногами (kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (*kick*) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (*kurt*).

9. **Выпад (lunge)** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

10. **Шаг «Мамбо»** - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

11. **Шаги «ча-ча-ча»** - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

12. **Скрестный шаг (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

13. **Выставление ноги на пятку (heeli toch), на носок (toe touch),** выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

14. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях.

15. **«Галоп» (gallop)** - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

16. **«Пони»** - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

17. **Slide-скольжение** - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

18. **«Скоттиш» (schottische)** - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

19. **«Полька»** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

20. **«Твист» (twist jump)** - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

21. **Pendulum** - прыжком смена положения ног (маятник).

22. **Pivot turn** - поворот вокруг опорной ноги.

23. **Squat** - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

24. **«Ту-смен» (two-step)** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

25. **Подскок (*ship*)** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

26. **«Чарльстон» (*Charleston*)** - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

27. **Прыжок ноги врозь-вместе (*jumping-jack*)** - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

28. **«Скун» (*skip*)** - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

29. **March** - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.

30. **Out** - марш на месте, ноги врозь

31. **Out-in** - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения

32. **V-Step** - два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)

33. **A-Step** - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)

34. **Mambo** - одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте

35. **Basic-step** - два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

36. **Step Touch** - шаг в сторону, приставить вторую ногу

37. **Double Step Touch** - два приставных шага в сторону

38. **Knee Up** - шаг в сторону, подъем колена

39. **Double Knee Up** - шаг в сторону, два подъема колена

40. **Kick** - шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед

41. **Double Kick** - шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед

42. **Lift side** - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону

43. **Double Lift side** - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону

44. **Curl** - шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)

45. **Double Curl** - шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)

46. **Open Step** - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте

47. **Toe Touch (Heel Touch)** - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)

48. **Grapevine** - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.

49. **Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)** попеременные - шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.

50. **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)** - шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.

51. **Cha-cha-cha** - три быстрых шага на месте на «раз и два»

52. **Shasse** - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Фитбол-аэробика

Исходные положения фитбол-аэробики:

1. Основное (базовое) положение сидя (*upright sitting position*)

Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

2. Положение лёжа на мяче лицом вниз (*prone position*)

Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки

Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

4. Положение лёжа на мяче лицом вверх

Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

5. Боковое положение на мяче

Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

6. Положение «ноги на мяче»

Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

7. Боковое положение «нога на мяче»

8. Положение лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:

1. Приставной шаг (*step-touch*)

И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

2. Шаг-касание (*touch-step*)

И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

3. Марш (*marcch*)

И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

4. Твист (*twist*)

И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

5. Прыжок ноги врозь-вместе (*jumping-jach*)

И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

6. Выпад (*lange*)

И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7. Махи ногами (*kick*)

И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. Подъем колена вверх (*knee up, knee lift*)

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:

1. Шаг базовый (*bask*) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

2. Шаг *v-step*: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 — левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

3. Шаг-касание *вверху и внизу (tap up, tap down)*: основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

4. Шаг-касание *вверху (tap up)*: попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

5. Шаг-касание *внизу (tap down)*: попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол.

6. Шаг с касанием (*step tap*): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться ступа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться ступа); 4 - правая на пол рядом с левой.

7. Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (*knee up*); подъем ноги в сторону (*lift side*); захлест ноги (*curl*); выброс ноги (*kick*). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

- *Попеременное поднимание коленей.*

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр ступа; 6 - поднять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела распределена на обе ноги.

- *Попеременное поднимание ног в сторону.*

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр ступа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

- *Попеременное поднимание пяток к бедру.*

И. п. - спереди; 1 - правая на центр ступа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру ступа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр ступа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру ступа; 8 - левая на пол, и. п.

8. Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр ступа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

9. Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны ступа; 2 - левая на пол с левой стороны ступа; 3 - правая в центр ступа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от ступа далеко, а примерно на 10-15 см).

10. Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку.

И. п. - сбоку (с правой стороны ступа); 1 - правая на правый край ступа, носок вперед; 2 - левая на левый край ступа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы ступ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

11. Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку.

И. п. - с левого бока ступа; 1 - шаг левой ногой на центр ступа; 2 - правая к левой ноге на ступ; 3 - левая на пол с правой стороны ступа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

12. Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край ступа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со ступа на пол; 4 - левой со ступа на пол, к правой ноге.

13. Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на ступ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 — левая на ступ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

14. Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину ступа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 — правой на пол, с правой стороны ступа; 4 - левой на пол, с левой стороны ступа; 5 - правая нога на ступ; 6 - левая нога на ступ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края ступа; 8 - шаг левой назад на пол, и.п.

15. Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца ступа; 1-шаг правой ногой на край ступа; 2-шаг левой ногой на ступ, рядом с правой; 3-правая на пол с конца ступа; 4-левая на пол у края ступа.

16. Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И.п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на ступ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге; 3- правую опустить на пол рядом со ступом (левым боком); 4- левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).

17. Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на ступ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со ступа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину ступа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны ступа.

18. Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края ступа; 1 - шаг правой ногой на середину ступа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю ступа; 4 - левую ногу приставить к правой.

19. Шаг подскоку (over the top. Across, lunge)

И.п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину ступа; 2 -правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине ступа); 3 - левую опустить на пол с левого бока ступа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

20. Basic Step

Два шага на платформу, два шага на пол

20. Basic Up

Два шага на платформу

21. Basic Down

Два шага на пол

22. V-Step

Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)

23. Mambo

Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте

24. Stomp (Mini-Mambo)

Шаг на платформу, шаг на пол

25. 6 Point-Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол

26. Over

И.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу

27. Straddle Up

И.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение

28. Straddle Down

И.п. - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение

29. Up Up Lunge

Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

30. Tap Up

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол

31. Knee Up

Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

32. Kick

Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол

33. Curl

Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол

34. Lift side

Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол

35. Back Lift

Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол

36. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)

Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол

37. L-Step

Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

38. Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)

Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол

39. Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)

Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол

40. Sailor Step (шаг моряка)

Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол

41. Mini (Little) - Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол

42. Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол

43. *Double Stomp*

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

44. *Tango Step*

Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол

45. *Spider*

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

46. *Tripple Stomp*

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

47. *L-Mambo*

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

48. *Cha-cha-cha*

Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п.

49. *Shasse Mambo*

Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)

50. *Step Tap*

Касание платформы, шаг на пол.

Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств в русско-народном, восточном стиле и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаги вперед, назад - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

3. Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

4. Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

5. «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую),

повторить сначала.

6. «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

7. «Off-beat-step» - движение аналогично «*knee up*» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

8. «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

9. «Тач» в сторону с поворотом направо-налево - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

10. «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

11. «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

12. Скрёстное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

13. Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

14. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

15. Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.

16. Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги.

17. Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

18. Прыжок ноги врозь, ноги скрёстно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрёстной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

19. Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую, и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

20. Прыжок, согнув ноги - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

21. Прыжки ноги врозь - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Упражнения на полу.

1. «Краб».

В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

2. «Дорожка» с опорой на одной руке.

Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или стоя.

3. «Дорожка» с поочередной опорой руками.

И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

4. «Дорожка - часы».

В упоре лежа на руках, поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

5. «Казачок».

В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

6. «Мельница».

Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

7. Упор на руках.

Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая сверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя

(поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя

(«легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа

(поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища

скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо);

- в положении упоров

(«собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Функциональная тренировка.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

"Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и. п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и. п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и. п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в и. п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° , сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и. п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и. п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и. п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и. п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: и. п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и. п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и. п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и. п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и. п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и. п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и. п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели)

на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и. п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и. п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и. п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечья, удержание и. п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и. п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты, понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учётом индивидуальных особенностей организма, с учётом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими

упражнениями. Проведение самостоятельных занятий. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять

упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медицинболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Фитбол-аэробика. Выполнять упражнения на мяче (фитболе) для укрепления мышц спины и позвоночника, рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, на развитие баланса. Упражнения выполнять из разных и.п., с использованием сопротивления (гантели). Подбор индивидуальных комбинаций.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений на показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов лёгкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Фитбол-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов), движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание координации движений.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы

спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Элементы спортивных игр: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2	Правильное питание	2	1	1	опрос
3	История развития аэробики в России	2	2		тестирование
4	Виды аэробики, их характеристика. Фитнес-аэробика и ее классификация по различным признакам	2	2		опрос
5	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	2	2		тестирование
6	Аэробная техника выполнения упражнений	6	2	4	тестирование
7	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой	6	2	4	тестирование
8	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых на занятиях аэробикой	10	-	10	опрос
9	Ознакомление и разучивание запрещенных элементов и упражнений	4	2	2	тестирование
10	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей	8	2	6	Контрольные испытания, тестирование
11	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей	10	-	10	Контрольные испытания, тестирование

12	Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики	6	2	4	Контрольные испытания, тестирование
13	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики	8	-	8	Контрольные испытания, тестирование
14	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	8	2	6	Контрольные испытания, тестирование
15	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	8	-	8	Контрольные испытания, тестирование
16	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой	10	2	8	Контрольные испытания, тестирование
17	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	6	2	4	Контрольные испытания, тестирование
18	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (основная часть)	8	2	6	Контрольные испытания, тестирование
19	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (партер)	6	2	4	Контрольные испытания, тестирование
20	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть)	6	2	4	Контрольные испытания, тестирование
21	Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по фитнес-аэробике	20	2	18	Контрольные испытания, тестирование
23	Аттестация итоговая, промежуточная	4	2	2	Тестирование, контроль
Всего		144	34	110	

Содержание программы

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретический модуль – 1 час. Цель и задачи детского объединения. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

Практический модуль – 1 час. Занятие-путешествие «Движение – жизнь».

2. Правильное питание – 2 часа.

Теоретический модуль – 1 час. Питание спортсмена. Рациональное питание. Соотношение белков и калорий.

Практический модуль – 1 час. Составление персонального меню из «правильных» продуктов.

3. История развития аэробики в России

Теоретический модуль- 2 часа. Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность. Понятие аэробика, система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики в СССР, России.

4. Виды аэробики, их характеристика. Фитнес-аэробика и ее классификация по различным признакам-2 часа.

Теоретический модуль-2 часа. Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика в России. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

5. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики – 2 часа.

Теоретический модуль-2 часа. Комплексное воздействие занятий аэробикой на организм: экономизация функций сердечно сосудистой и дыхательной систем, укрепление всех мышечных групп, развитие подвижности суставов, повышение эластичности связок и сухожилий. Тренирующее воздействие на физические качества человека: скоростно-силовые, выносливость, координацию движений, гибкость.

6. Аэробная техника выполнения упражнений – 6 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Термин «аэробная техника». Значение аэробной техники. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Правильное дыхание и его значение при занятиях аэробикой.

Практический модуль-4 часа. Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания. Дыхание и координация. Выполнение аэробной техники.

7. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой – 6 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Знакомство с терминами: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Практический модуль-4 часа. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении

лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхности бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

8. Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой – 10 часов.

Практический модуль-10 часов. Выполнение ходьбы, бега, подскоков, прыжков, общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя и лежа на 8 и более счетов. Упражнения на растягивание: в полуприседе, лежа стоя. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты.

9. Ознакомление и разучивание запрещенных элементов и упражнений – 4 часа.

Теоретический модуль-2 часа. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

Практический модуль-2 часа. Движения головой, туловищем, руками, ногами. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта (мост, стойка на лопатках, сед и упор углом, «поза барьериста», «плуг» и др.).

10. Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей-8 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Базовые элементы аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности.

Практический модуль-6 часов. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, туловища, таза, головы. (Приложение 4)

11. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей-10 часов.

Практический модуль-10 часов. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, влево-вправо, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу. (Приложение 4)

12. Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики-6 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Знакомство с понятием «связка» и ее разновидностями.

Практический модуль-4 часа. Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (Приложение 3). Выполнение связок под счет.

13. Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики-10 часов.

Практический модуль-10 часов. Разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (Приложение 3). Выполнение связок по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику. По кругу под счет.

14. Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики-8 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Ознакомление со связками из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (Приложение 4).

Практический модуль-6 часов. Выполнение комбинаций под счет.

15. Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики-10 часов

Практический модуль-10 часов. Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали. Движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.

16. Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой-12 часов

Теоретический модуль-2 часа. Знакомство с понятием «партер», специфика выполнения партерных движений.

Практический модуль-10 часов. Упражнения для мышц туловища: в положении лежа, упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

17. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)-8 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Специфические задачи подготовительной части урока аэробики.

Практический модуль-6 часов. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп.

18. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (основная часть)-8 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Специфические задачи основной части урока аэробики

Практический модуль-6 часов. Структурные подчасти: аэробная разминка, «Аэробный пик», Аэробная «заминка», упражнения для всего тела. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

19. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (партер)-8 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Специфические задачи основной части урока аэробики.

Практический модуль-6 часов. Структурные подчасти: упражнения для развития и совершенствования на силовых качествах и возможностях учащихся,

«калистеника». Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

20. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть)-8 часов.

Теоретический модуль-2 часа. Специфические задачи заключительной части урока аэробики.

Практический модуль-6 часов. Структурные подчасти: «вторая заминка», стрейтчинг. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения на гибкость («глубокий стрейтч»), общая заминка.

21. Комплексная диагностика-4 часа.

Теоретический модуль-2 часа. Знакомство с методами диагностики воспитанников.

Практический модуль-2 часа. Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4x9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений) (Приложение 9)

22. Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике-22 часа.

Теоретический модуль-2 часа. Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений.

Практический модуль-20 часов. Совершенствование полученных умений и навыков.

Материально-техническое обеспечение

В течение учебного года, в процессе реализации программы используется зал, оборудованный зеркалами, хореографическим станком.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Скакалка	10	100%
Гимнастический коврик	15	100%
Музыкальный центр	1	100%
Степ- доска	10	80%

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающего или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом учебные занятия.

Порядок перевода обучающихся на обучение по индивидуальному учебному плану

1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

- обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;

- обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок формирования индивидуального учебного плана

1. Индивидуальные учебные планы по дополнительной общеразвивающей программе разрабатываются педагогическими работниками Учреждения с участием обучающихся и их родителей (законных представителей)

Список используемой литературы

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

3. Марк Велла Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса