

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Секция Фитнес»

Вид программы в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года)) – **физкультурно-спортивной направленности.**

Форма организации деятельности: **секция фитнес-аэробики**

Направление: **физкультурно-спортивная**

Адресат программы: подростки 16-20 лет. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные

Срок реализации: 1 год (164 ч, т.е. 4 ч в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I.

| | |
|---|----------|
| <u>Комплекс основных характеристик программы</u> | 3 |
| 1.1. <u>Пояснительная записка</u> | 3 |
| 1.2. <u>Цель и задачи</u> | 6 |
| 1.3. <u>Учебно – тематический план</u> | 6 |
| 1.4. <u>Программа первого года обучения</u> | 7 |
| • <u>Учебный план</u> | 7 |
| • <u>Содержание</u> | 8 |
| • <u>Планируемые результаты</u> | 12 |
| 1.5. <u>Программа второго года обучения</u> | 13 |
| • <u>Учебный план</u> | 13 |
| • <u>Содержание</u> | 14 |
| • <u>Планируемые результаты</u> | 17 |
| 1.6. <u>Программа третьего года обучения</u> | 17 |
| • <u>Учебный план</u> | 17 |
| • <u>Содержание</u> | 18 |
| • <u>Планируемые результаты</u> | 20 |

Раздел II.

| | |
|--|-----------|
| <u>Комплекс организационно – педагогических условий</u> | 21 |
| 2.1. <u>Условия реализации программы</u> | 21 |
| 2.2. <u>Формы аттестации</u> | 21 |
| 2.3. <u>Оценочные материалы</u> | 23 |
| 2.4. <u>Методические материалы</u> | 24 |
| 2.5. <u>Список литературы</u> | 29 |

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа (программа) «Фитнес-аэробика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
- ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности программы

Фитнес-аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура».

Учебно-тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

Адресат программы

Программа доступна для студентов младших и старших курсов, 16-20 лет неимеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры. Прием в объединение основан

на желании студента заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей.

Объем и срок освоение программы

Характер программы – начальная подготовка. Срок обучения – 1 год (216 учебных часов).

Формы обучения.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Обучающиеся после освоения программы могут заниматься самостоятельно и могут продолжить свое обучение в залах бодибилдинга, аэробики, шейпинга и пединститутах на спортивных факультетах для получения тренерской квалификации или активно совершенствуя свое тело, могут выйти на соревновательный уровень по Фитнесу.

Состав группы – постоянный. Группы должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, то есть быть примерно однородными.

Образовательный процесс выделяет три этапа подготовки занимающихся:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировке

Режим занятий проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 40-45 минут синтервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения.

| <i>Год обучения</i> | <i>Нормы наполняемости</i> | <i>Периодичность / неделю</i> | <i>Учебные часы в неделю</i> | <i>Учебные часы в год</i> |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1 год | 10-20 | 2 | 4 | 216 |

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель:

воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
Обучение учащихся основам фитнес-аэробики.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья студентов путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. познакомить студентов с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
4. совершенствовать технику движений в целом;
5. воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
7. развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план занятий фитнес-аэробикой

| Этапы и темы программного материала | Количество часов | | |
|---|------------------|--|--|
| | | | |
| Введение. | 1 | | |
| Раздел I. Основы здорового образа жизни | 4 | | |
| Раздел II. Общая подготовка. | 90 | | |
| Раздел III. Специальная подготовка. | 96 | | |
| Раздел IV. Силовая подготовка | - | | |
| Раздел V. Контрольные задания. Диагностика | 9 | | |
| Раздел VI. Творческий блок | 16 | | |
| ИТОГО | 216 | | |

Задачи

| <i>Обучающие</i> | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с элементами строевой подготовки; - учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики. | <ul style="list-style-type: none"> - отработка элементов строевой подготовки; - учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. - дать понятие танцевального рисунка; - познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. | <ul style="list-style-type: none"> - отработка базовых шагов аэробики в связках; - освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. - создание танцевального номера. |
| <i>Развивающие</i> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); - развивать чувство ритма, музыкальность | <ul style="list-style-type: none"> - развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - начальное развитие специальных качеств; - развивать критичность и самокритичность. | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развитие аэробного стиля - продолжать развитие специальных качеств. - продолжать развивать критичность. |
| <i>Воспитывающие</i> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - привитие интереса к регулярным занятиям; - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. | <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать потребность в самостоятельных занятиях, организованность. - ответственность каждого за успех общего дела. |

Учебный план

| № п.п. | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|--|------------------|-----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Введение. | 1 | 1 | - | Мотивационная диагностика |
| Раздел I. Основы здорового образа жизни | | | | | |
| | Основы рационального питания | 1 | 1 | - | Тест-опрос |
| | Основы физиологии. | 1 | 1 | - | |
| | Безопасность жизнедеятельности | 1 | 1 | - | |
| Раздел II. Общая подготовка (12ч) | | | | | |
| | Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. | 12 | 2 | 14 | Наблюдение Тестирование |
| Раздел III. Специальная подготовка (90ч) | | | | | |
| | Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники. | 22 | 2 | 20 | Наблюдение, анализ |
| | Аэробика танцевальная (класс HI – LO): Освоение техники по стилю. | 30 | 4 | 26 | Наблюдение, анализ |
| | Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров. | 38 | 4 | 34 | Наблюдение, анализ |
| Раздел IV. Силовая подготовка (30ч) | | | | | |
| | Аэробика силовая: | | | | |
| | • Сплит | 20 | 1 | 19 | Наблюдение Тестирование |
| | • Упражнения с отягощениями (ВЧТ) | 10 | 1 | 9 | |
| | • Упражнения с отягощениями НЧТ) | 10 | 1 | 9 | |
| Раздел V. Контрольные задания и диагностика | | | | | |
| | | 8 | 2 | 6 | Рубежная и итоговая аттестация |
| Раздел VI. Творческий модуль | | | | | |
| | | 10 | 2 | 8 | Показательные выступления |
| ИТОГО | | 164 | 23 | 145 | |

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение. (1ч)

Тема №1 Вводное.

Теория: Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

Раздел I. Основы здорового образа жизни (3 ч)

Тема № 1. Основы рационального питания.(1 ч)

Теория: Питанию и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

Тема № 2. Основы физиологии.(1 ч)

Теория: Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Тема № 3. Основы техники безопасности.(1 ч)

Теория: Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Раздел II.Общая подготовка. (12 ч)

Тема № 1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

Раздел III. Специальная подготовка. (90 ч) Тема

№1. Аэробика классическая - класс LOW (22ч)Теори
я:

Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Усложнения базовых шагов классической аэробики.

Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях.

Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

Тема №2. Аэробика танцевальная -класс HI – LO (30 ч)

Стиль «HIP – HOP»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP».

Последовательность и соединение.

Стиль «LATINA»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

Стиль «FLAMENCO»

Теория: Особенность, характеристика стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Освоение техники.

Отдельные элементы и комбинации. Их соединение.

Соединение в танцевальную композицию в стиле «FLAMENCO».

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов (38ч).

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты.

Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика:

Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.

Раздел IV Аэробика силовая (30ч)

Тема №1. Сплит. (20 ч)

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.
- Упражнения с использованием наклонной гимнастической

Тема №2. Упражнения с отягощениями (20 ч):

Верхняя часть тела (ВЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

Нижняя часть тела (НЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

Раздел V. Контрольные задания и диагностика (8 ч)

Теория.

Правила и фиксация заданий. Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел VI. Творческий модуль(10 ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После второго года обучения учащиеся

знают:

- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и акробатических элементов.
- Значение силовой аэробики и правила безопасности в работе с отягощениями.
- Основы физиологии и рационального питания.
- 3 - 5 танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть акробатическими упражнениями.
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.
- Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.
- Выступать в показательных выступлениях.

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1.Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4.Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- Носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

2.2. Формы аттестации

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся дополнительной программе «Фитнес –Аэробика»» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,

- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

| Степень обучения | Начальная диагностика | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация |
|---------------------|--|--|---|
| Начальный уровень | Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений | Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях. | Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение. |
| Продвинутый уровень | Картотека диагностических тестов и упражнений | Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях. | Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение. |

Показатели образовательных результатов:



«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- активное участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%



«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

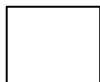
Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.



«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.



«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

2.3. Оценочные материалы

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

2.4 Методические материалы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики. Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

Формы аудиторных занятий:

➤ Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% -35% - 1 год обучения, 50% - 2 год обучения и 60%.- 3 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.



1. «Вступительный цикл»

В сентябре - диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности. Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными для 1-го года обучения, для 2-го года обучения - адаптация организма после каникул.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц. В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.




2. Цикл «Увеличение интенсивности»

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

 **Цикл «Увеличение ударности аэробики»**

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

Циклы нагрузки интенсивности учебно- тренировочного занятия.

| Наименование | Месяц | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц |
|---|----------|---------------------------|--------------------------|
| 1. Вступительный цикл | сентябрь | 4 | 16 |
| | октябрь | 4 | 18 |
| 2. Цикл «Увеличение интенсивности» | ноябрь | 4 | 18 |
| | декабрь | 4 | 16 |
| | январь | 4 | 12 |
| | февраль | 4 | 14 |
| 3. Цикл «Увеличение ударности аэробики» | март | 4 | 16 |
| | апрель | 4 | 18 |
| | май | 4 | 18 |
| Количество часов в год | 164 | | |

➤ Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

➤ Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

➤ Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

Средства обучения:

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;

- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
 - по анатомическому признаку,
 - по методической направленности,
 - по характеру активности,
 - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

Структура занятия

| № | Структурный элемент | Пример содержания | Время |
|----------|--|---|--------------|
| 1 | Вступление | Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию. | 1 – 2 мин. |
| 2 | Подготовительная часть (Разминка) | Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация студентов, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др. | 5-6 мин. |
| 3 | Динамический стретчинг | Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы. | 12 мин. |
| 4 | Основная часть (Аэробная) | Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей | 45 мин. |
| 5 | Заминка | Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – растяжка, упражнения на восстановление дыхания и расслабление. | 5 мин. |
| 6 | Стретчинг | Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки | 5 мин. |

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации. Первый шаг - это марш, а второй - степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

- шаг ведущей ногой на месте,
- шаг опорной ногой на месте.

Степ-тач - на 4 счета:

- шаг ведущей ногой в сторону,
- приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- шаг опорной ногой в сторону,
- приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности. Требования к технике:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг - упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

- 1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,
- 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Приемы усложнения простых по технике упражнений:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1" - шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой);

- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Варианты усложнений:

- 1.Соединение и комбинирование шагов.
- 2 .Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
- 3.Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.
- 4.Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
- 5.Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.
- 6.Усложнение координации за счет добавления движений руками.
- 7.Добавление прыжков и подскоков.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

2.5. Список литературы

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
2. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 2018г.
3. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2016 г.
4. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2020 г.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016.
6. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2016
7. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 2006 г.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
9. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012
10. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001г.
11. «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 2019г.