УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М.Лапинский
Приказ № 120-о
от «02» сентября 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес - аэробика»

возраст детей 5-18 лет
срок реализации 3 года

Лапинский Сергей Михайлович
cn=Лапинский Сергей Михайлович, o=МБУДО ДЮСШ, ou, email=dysshg@mail.ru, c=RU
2021.05.22 10:31:07 +03'00'

Разработчик:
Ерёменко Дарья Сергеевна,
тренер-преподаватель

г. Гаджиево

2019г.

Содержание

Пояснительная записка……3
Учебно-тематическое планирование …….5
Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в часах.....5
Содержание программы…….……..8
Методическое обеспечение…….…...18
Материально-техническое обеспечение…….....22
Оценка эффективности программы……...22
Список литературы……..…24
Приложение……..…25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, кандидат биологических наук, профессор РГУФКСиТ.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года №729-р, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41, локальными нормативными актами МБОУ ДО ДЮСШ.

Настоящая Программа предназначена для подготовки учащихся по Фитнес - аэробике. В ней даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и особенностей учащихся. Она направлена на обеспечение физического, эстетического и психологического развития учащихся и их разностороннюю физическую и психологическую подготовленность посредством занятий Фитнес - аэробикой.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность Программы:

Овладение техническими действиями Фитнес - аэробики приобщает учащихся к здоровому образу жизни, воспитывает моральные, нравственные и волевые качества, мотивирует на достижение успеха, физически совершенствует.

Направленность программы

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа служит основой для эффективной работы по развитию Фитнес - аэробики и характеризуется:

- ✓ Направленностью на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ Направленностью на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ Направленностью на выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ Направленностью на профессиональную ориентацию учащихся;
- ✓ Направленностью на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- ✓ Направленностью на формирование общей культуры учащихся;
- ✓ Направленностью на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся.

Цель Программы:
Обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

образовательные

- ✓ формирование двигательных способностей учащихся;
- ✓ формирование навыков и умений коллективной работы и общения;
- ✓ формирование у учащихся практических навыков и умений по Фитнес - аэробике;

развивающие

- ✓ развитие физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, координация, прыгучесть, равновесие);
- ✓ развитие творческих способностей учащихся, умения импровизировать, актерских навыков, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- ✓ развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- ✓ развитие внимания (устойчивость, распределение, переключение);

воспитательные

- ✓ системное формирование норм поведения в обществе и этикета;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности членов общества.

Программа включает в себя этапы закаливания воспитанников, необходимые в условиях Крайнего Севера, адаптирована под условия Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г.Гаджиево.

Условия реализации программы

Срок реализации Программы: 3 года.

Возраст детей: от 5 до 18 лет.

Порядок зачисления учащихся определяется МБОУ ДО ДЮСШ в соответствии с требованиями внутренних локальных актов школы.

Начало учебного года в МБОУ ДО ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия 1,2 академических часа, 3, 6 часов в неделю.

Программа рассчитана 52 недели. Из них 39-40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, остальные в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам самоподготовки.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- контрольные нормативы;
- участие в соревнованиях, творческих конкурсов и показательных выступлениях;

- инструкторская и судейская практика учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах).

№	Раздел подготовки	1 год обучения на 1 час 3 часа в неделю	2 год обучения на 2 часа 6 часов в неделю	3 год обучения на 2 часа 6 часов в неделю
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	57	120	120
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	74	74
3.	Технико-тактическая подготовка	20	27	27
4.	Теоретическая подготовка	6	11	11
5.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе		
6.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2
7.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		
8.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения		
9.	Работа по индивидуальным планам	39	78	78
10.	***Общее количество часов***	**156**	**312**	**312**

Ожидаемые результаты.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений Фитнес - аэробики.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий положение своего тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий Фитнес - аэробикой в активный отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие в соревнованиях по Фитнес - аэробике, активное участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях, открытых учебно-тренировочных занятиях, мастер-классах спортивной школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- Систематический контроль с использованием методов:
  - ✓ педагогического наблюдения;
  - ✓ опроса;
  - ✓ медицинского контроля;
  - ✓ открытого занятия.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях и творческих конкурсов или фестивалях различного уровня.
- Сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы

№	Норматив	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	ОФП			
1.	Отжимания (кол-во раз)	5	8	12
2.	Пресс (кол-во раз)	10	15	18
3.	Складка, см	7	10	17
4.	Прыжок в верх, см	15	20	25
5.	Прыжок в длину с места, см	110	120	130
6.	Челночный бег, 3х10 сек.	12	10	9,7
	СФП			
1.	Шпагат, см	-	+	+
2.	Бег через скакалку, кол-во раз	70	90	120
3.	Равновесие, сек.	2	3	5
4.	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	10	15	20
5.	Поднимание на носок, кол-во раз	2	4	6

Примечание:
+ норматив считается выполненным при улучшении показателей,
+ приведены нормативы для фактического возраста учащихся обучающихся по программе.

1. И.п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90).
2. И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты, зафиксированы. Подъем туловища из положения лежа на спине до положения седа за 30 сек.

3. И.п. – основная стойка на скамейке, ноги прямые. Наклон вниз. Замеряется расстояние от скамейки до кончиков пальцев рук.
4. И.п. – стойка на двух ногах, руки согнуты. Измеряется рост учащегося – задается величина – выполняется прыжок.
5. Стоя перед линией, махом двух рук, толчком двух ног прыжок в длину. Замер производится по задней крайней точке.
6. И.п. – высокий старт. Засекается время выполнения упражнения.
7. Шпагаты – на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат (зафиксировать позу в течение 3 сек).
   Шпагат правая (левая) – бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения.
   Норматив считается выполненным, если показатель улучшился по сравнению с прошлым годом.
8. И.п. – основная стойка. Бег через скакалку в течение 30 сек.
9. И.п. – стойка на одной ноге (на носке), носок другой ноги у колена опорной. Засекается время.
10. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание согнутых ног в висе на уровень 90°.
11. И.п. – стоя на одной ноге, вторая нога поднята на 45°. Поднимание на носок на опорной ноге.

Контрольные испытания.

Примечание:
+ приведены испытания для фактического возраста учащихся обучающихся по программе.

1-й год обучения.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные испытания**	**Оценка**
Скорость	Челночный бег - И.п. – высокий старт. Засекается время выполнения упражнения.	**Высокая** – 12 секунд. **Средняя** – 13 секунд. **Низкая** – 15 секунд.
Выносливость	Прыжки на скакалке – И.п.- ноги вместе, носки вместе, засекается время минута.	**Высокая** – 50 раз **Средняя** – 40 раз **Низкая** – 30 раз
Гибкость	Шпагаты – на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат (зафиксировать позу в течение 3 сек).	**Высокая** – бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения. **Средняя** – бедро не плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения. **Низкая** – бедро не касается пола, туловище вертикально с прогибом, плечи и таз держатся с лишним напряжением.

2-й и 3-й годы обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные испытания	Оценка
Скорость	Челночный бег - И.п. – высокий старт. Засекается время выполнения упражнения.	**Высокая** – 9,7 секунд. **Средняя** – 10 секунд. **Низкая** – 13 секунд.
Выносливость	Прыжки на скакалке – И.п.- ноги вместе, носки вместе, засекается время минута.	**Высокая** – 110 раз **Средняя** – 80 раз **Низкая** – 50 раз
Гибкость	Шпагаты – на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат (зафиксировать позу в течение 3 сек).	**Высокая** – бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения. **Средняя** – бедро не плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения. **Низкая** – бедро не касается пола, туловище вертикально с прогибом, плечи и таз держатся с лишним напряжением.
Сила	Отжимания - И.п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90).	**Высокая** – 12 раз **Средняя** – 8 раз **Низкая** – 5 раз

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Гигиена, режим дня и питание спортсмена.

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Регулирование веса тела спортсмена.

История развития Фитнес - аэробики в мире, России, крае.

Истоки Фитнес - аэробики. История развития на международной арене и в России, крае. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития Фитнес - аэробики.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Спортивный массаж.

Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки.

Терминология Фитнес - аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.

Изучение элементов Фитнес-аэробике, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в Фитнес-аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Основы планирования, организации и методики тренировки.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений.

Правила соревнований, их организация и проведение.
Разбор проведенных соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований. Разбор проведенных соревнований, работа над ошибками.

Воспитательная работа и психологическая подготовка на занятиях Фитнес - аэробикой.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно учебно-тренировочная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка учащихся перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно - тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в учебно - тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

по направленности воздействия средства можно подразделять на:

- средства, направленные на коррекцию персептивно - психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы относятся: словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние учащихся относятся:

1. Создание внутренней психической опоры. Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у учащегося есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки.

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи тренировки.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности

Общая физическая подготовка.

ОФП дисциплины Фитнес-аэробика

Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу

(скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (10-2-мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

Специальная физическая и техническая подготовка.

СФП дисциплины Фитнес-аэробика

Особенности техники:

1. Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
2. Во всех шагах таз находиться в нейтральной позиции;
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе;
6. При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basik step* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V-step* – шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не ставится. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. *Privot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед – поворот. Шаг делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball changy:* kick cha-cha– правая поднимается вперед на 45 («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kik носок оттянут.

<u>Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):</u>

1.*Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2.*Knee-up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярна полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3.*Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой, шал в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4.*Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на45 («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5.*Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на45. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6.*Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7.*Scoop* – правой шаг вперед-в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправленны.

8.*Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* - шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* - шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March* + *Cha-Cha-Cha* – шаг правой – шаг левой – перескок раз – два – три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую.
2. *March +lift:* Вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)
   Вариант Б: раз - шаг March, два – подъем ноги, три, четыре – March.
3. *V-step* + *cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
4. *Basic step* + *cha-cha-cha* - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча- ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
5. *Basic step* + *lift*
   Вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить. Вариант Б: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем
   левой (lift).
6. *V-step* + *lift* - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
7. Mambo + *cha-cha-cha* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
8. Mambo + *lift* - шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
9. *Pivot* + *cha-cha-cha* – шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
10. *Pivot* + *lift* - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Лидирующая нога меняется на левую.
11. *Box step+ cha-cha-cha* – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
12. *Box step+ lift* – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). . При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
13. *Step cross* + *cha-cha-cha* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross + lift* - шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Zorba + cha-cha-cha* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
16. *Zorba+ lift* - – шаг правой в сторону – левой скрестно назад - шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
17. *Kick ball change + lift* – Вариант А: правой кик – ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую. Лидирующая нога меняется на левую. Вариант Б: правой кик – правую приставить – подъем левой (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1.*Grapevine* – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2.*Double Step Touch* – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.
3.*Chasse mambo front* – ча-ча-ча- с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back* - ча-ча-ча- с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5.*Repeat* – повтор любого приставного простого шага (два движения).
6.*Superman* – с правой два прыжка в сторону – 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону – назад с приземлением на правую, 2 – левой шаг скрестно вперед, правую ногу, 3- толчком левой небольшой прыжок левая в сторону = назад с приземлением на правую, 4- стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

Практическая часть:

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить с группой на соревнованиях.

Стретчинг:

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила»,

объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища– спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.
12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.
13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.
То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.
15. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.
То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.
16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.
17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.
То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.
18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.
Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.
То же в другую сторону.
19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.
То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Интервальная тренировка:

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)
Практическая часть:
Упражнения силового блока:

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 гантелями;
Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер). Упражнения на баланс.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Предварительный, глубокий: растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Организационно-методические указания

Весь процесс учебно-тренировочных занятий в «Фитнес-аэробике» включает множество приемов.

1. В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.
2. Успешность учащихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), необходимо заниматься от 3 до 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия.

1 год обучения.

Основная цель учебно-тренировочного занятия: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;
4. Интегральная тренировка;
5. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочного занятия. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат.

На 1 году обучения необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки учащихся. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий учащимся необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладение основами техники Фитнес - аэробики. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в начале обучения в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям.

Врачебный контроль предусматривает:

1. медицинское обследование 1 раз в год;
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно - тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
5. контроль за состоянием здоровья учащихся, режимом учебно - тренировочных занятий и отдыхом.

2 и 3 год обучения.

Основная цель учебно-тренировочного занятия: овладение базовыми видами фитнес-аэробики.

Основные задачи: всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение

учащихся к более высокому уровню учебно - тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростка связанные с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства учено-тренировочного занятия:

1. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;
4. Интегральная тренировка;
5. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Перед тренером - преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. 2 и 3 год обучения характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки, увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебно - тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства

Методика контроля.

Контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса обучения учащихся. Рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль учащихся за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Методические рекомендации по составлению композиции соревновательных программ

Под композицией в области танца обычно понимается драматургия его, т.е. его содержание (экспозиция, завязка, развитие танца – кульминация и развязка), музыкальный материал, рисунок танца (перемещение танцующих по сценической площадке), танцевальный текст (движения, позы, мимика).

К основным законам композиции относятся:

- закон цельности,
- закон типизации,
- закон контрастов,
- закон подчиненности всех средств композиционному замыслу автора.

Закон цельности предполагает:

- неделимость композиции закладывается в композицию через нахождение так называемой конструктивной идеи, которая способна объединить в одно целое все компоненты будущей композиции.
- связь и согласованность всех элементов композиции.
- неповторимость элементов композиции (все похожее чем-то отличается, индивидуализируется).

Закон типизации характеризуется тремя основными чертами:

- Типичностью, когда через детали передается общее – эмоциональный образ, задуманный постановщиком и исполнителем.
- Передачей эмоционально-психологического состояния, диктуемого музыкальным произведением во времени и пространстве.
- Новизна композиции. Это важный закон для создания композиций в фитнес-аэробике значительно влияющий на оценку судей.

Закон контрастов. Это высокие и низкие (партерные) положения; напряжение и расслабление; смена темпа выполнения движений (сочетание медленных, плавных с быстрыми, резкими), высокоамплитудные движения в сочетании с движениями, выполняемыми на небольшой амплитуде, изменение плоскостей в работе различными частями тела, быстрая смена построений и т.п.

Закон подчиненности всех закономерностей и средств композиции идейному замыслу. В фитнес-аэробике музыка является одним из определяющих фактором, обогащающим и конкретизирующим композицию. Правильный выбор музыкального произведения в соответствии с подготовленностью учащихся, их темпераментом, артистичностью – залог успеха композиции.

В композиции, помимо основного элементарного состава, можно выделить несколько фрагментов:

- ✓ приветствие (выход команды). Длительность приветствия не должна превышать 2 тактов (8 счетов);
- ✓ исходная позиция. Исходное положение должно быть четко зафиксировано, выполняться в определенном построении, чаще всего в виде пирамиды;
- ✓ собственно упражнение, спецификой которой является синхронное выполнение всех элементов и соединений, быстрое перестроение, выполнение движений в различных построениях;
- ✓ финальная поза.
- ✓ высокая интенсивность исполнения на протяжении всей программы.
- ✓ Высокий темп музыки.

Методические рекомендации при составлении плана учебно-тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 5 составных частей – теоретической, вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Теоретическая часть

Постановка цели занятия, информационное сообщение

Вводная часть

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм учащихся.

Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движении.

Подготовительная часть

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела.

Основная часть

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психологическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы

определяется на основании физической подготовленности учащихся. Основная часть должна состоять из пяти важнейших элементов:

- ✓ изучение техники и тактики;
- ✓ развитие скорости;
- ✓ развитие силы;
- ✓ развитие выносливости;
- ✓ взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, обусловленных и свободных технических постановок связок. Новые технические постановки связок изучаются в начале занятия, когда наиболее обостренно внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для плодотворных тренировок по фитнес-аэробике, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

- Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м);
- аудио и видео аппаратура.

Оценка эффективности программы

№ п/п	Показатель	Формы работы
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	-составление годового отчета; -учет в журнале уровня усвоения образовательной программы; -анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной задачи; -выявление причин невыполнения задач;
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	-динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, тесты, нормативы, результаты соревнований и т.д.; -сбор информации, ее оформление (анкеты, протоколы и т.д.)
3.	Сохранность детского контингента	-учет в журнале посещаемости; -фиксация движения детей; -% отношение, анализ данных на конец учебного года
4.	Удовлетворенность родителей	-проведение родительских собраний по плану;

		-анкетирование; -индивидуальные беседы, консультации; -привлечение родителей к подготовке и проведению соревнований; -анализ полученной информации

Предполагаемый конечный результат:

Год обучения	***Прогнозируемые результаты деятельности детей***	
	Обучающиеся должны:	
	Знать:	**Уметь:**
Первый год обучения	Основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основы техники, стили, фитнес аэробики. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.	Выполнять базовые движения. Владеть приёмами самоконтроля. Составлять простейшие связки из освоенных движений фитнес аэробики.
Второй год обучения	Основные приемы подготовки к соревнованиям. Правила соревнований по дисциплине фитнес аэробика. Правила техники безопасности на занятиях и время соревновательного процесса.	Оптимально выполнять физические упражнения, базовые движения, выполнять программу выступлений. Судить соревнования. Следить за своим состоянием здоровья, преодолевать отрицательные эмоции перед выходом на соревнования.
Третий год обучения	Правила психофизической подготовки к соревнованиям. Обязанности судей.	Выполнять движения фитнес аэробики, составлять соревновательные связки, вводить в выступления импровизацию из ранее освоенных движений. Судить соревнования в качестве судей по категории (техника, музыкальное сопровождение, актуальность программы, артистизм)

СПИСОК 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: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.*
3. Менхин Ю.В. *Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.*
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. *Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.*
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. *Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.*
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. *Оздоровительный фитнесс. – Киев: Олимпийская литература, 2000.*

Приложение 1
к программе «Фитнес - аэробика»

План индивидуальной подготовки учащихся на период летнего отдыха и отсутствия тренировочных занятий, на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя.

Упражнения для улучшения гибкости шеи
Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов
Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья
Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника
Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов
Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага

Все Упражнения повторяются по 3 подхода через 2 мин. отдыха в кол-ве 15 раз

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Понедельник

1. Бег 1-2 км – умеренный темп (равнина - 1 км – 7.00)
   Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 10 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 8 раз х3
2. Гимнастика общеразвивающая - 20 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
3. Акробатические упражнения 15 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук)
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания высокая перекладина - 5 + отжимания - 10 + прыжки из глубокого приседа – 30, приседания 50 раз)
5. Практика:
   - Отработка движений танца.
   - Композиции

Вторник

1.Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 10 мин. Отдых через 3 мин.)
Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 10 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от пола - 8 раз х3

2. Гимнастика общеразвивающая - 20 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
3. Акробатические упражнения 15 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук)
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания высокая перекладина - 5 + отжимания - 10 + прыжки из глубокого приседа – 30, приседания 50 раз)

5.Практика:
- Отработка движений.
- Композиции
- Импровизация

Среда

1. Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 10 мин. Отдых через 3 мин.)
   Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 15 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 10 раз х3
2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины,

рук)

3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук) стойка н согнутых руках
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания высокая перекладина -8 + отжимания - 15 + прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

5.Практика:

- Отработка движений.
- Композиции
- Импровизация

Четверг

1.Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 10 мин. Отдых через 3 мин.)

Контрольное упражнение: подтягивания на нижней перекладине - 15 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 10 раз х3 ,Верхний, боковой, нижний пресс -3 подхода по 25 раз, отдых 2 мин в промежутке

2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук) стойка на голове. Стойка угол 90 градусов, Краб
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания высокая перекладина - 8 + отжимания - 15 + прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

5.Практика:

- Отработка движений танца.
- Композиции
- Импровизация

Пятница

1. Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 15 мин. Отдых через 2 мин.)

Контрольное упражнение: подтягивания на нижней перекладине - 20 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от высокой поверхности, - 10 раз х3,планка в течение 1 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
2. Акробатические упражнения - 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук) Стойки на согнутых руках, Краб, стойка угол на 90 гр. Прямые ноги

Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания высокая перекладина -8 + отжимания - 15 + прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

3.Практика:

- Отработка движений танца.
- Композиции
- Импровизация

Суббота

1. Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 20 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 15 раз х3 ,Все виды пресс подход 3ч 30 раз отдых 3 мин.

2.Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)

3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук), Стойки на согнутых руках, стойки крабика, стойка на голове.
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания высокая перекладина -8 + отжимания - 15 +

прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

5.Практика:

- Отработка движений.
- Композиции
- Импровизация