|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **УТВЕРЖДАЮ** | | Директор | | МАУ «ФОК «Атлант" | | в г.Шахунья» | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | Ш.Р.Габдулин | |  |     ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС***  ***«АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***   |  | | --- | | Срок реализации Программы -1 год | | Разработчики: Астафурова Е.Н.. | | Рецензент: Сандомирская Г.А. |   **город Шахунья**  **2016 г** |

Содержание.

Информационная карта программы 3

1. [Пояснительная записка 4](#bookmark0)
2. Учебный план 9
3. Календарно-учебный график 10
4. Рабочие программы 11
   1. [Теоретическая подгото 11](#bookmark4)
   2. Общая физическая подготовка 12
   3. Специальная физическая подготовка 14
   4. Техническая подготовка 15
   5. Хореографическая подготовка 18
   6. [Контрольные испытания 18](#bookmark5)
   7. [Показательные выступления 18](#bookmark6)
5. [Оценочные материалы 19](#bookmark7)
   1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на

спортивно-оздоровительном этапе 19

* 1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на

спортивно-оздоровительном этапе 23

* 1. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической

подготовке 24

1. [Соревновательная деятельность 25](#bookmark24)
2. [Методические материалы 26](#bookmark25)

2

Информационная карта программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование учреждения, реализующего образовательную программу. | МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс»Атлант» в г.Шахунья» |
| 2. | Полное название программы. | Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика». |
| 3. | Ф.И.О., должность автора. | Астафурова Екатерина Николаевна - тренер- преподаватель. |
| 4. | Нормативная база программы. | 1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». |
| 5. | Область применения. | Дополнительное образование детей. |
| 6. | Направленность. | Спортивно-оздоровительная. |
| 7. | Вид программы. | Образовательная. |
| 8. | Возраст обучающихся. | 7-18 лет. |
| 9. | Продолжительность обучения. | 1 год. |
|  |  |  |

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по фитнес-аэробике разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г.Шахунья», где объем учебной нагрузки составляет 46 недель (276 часов) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Фитнес (от англ. «tobefit») - «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку в заданном темпе. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально­ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности - это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети и подростки испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Фитнес-аэробика — современное понимание и применение многолетнего опыта данного вида физической активности. Это массовый, эстетически увлекательный, зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Данный вид спорта впитал в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, фанк, хип-хоп. В отличие от спортивной аэробики, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов.

Актуальность и практическая значимость данной программы продиктованы реалиями современного мира. Год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. С самого раннего детства большинство детей имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютно здоровые дети в наши дни - это редкость. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, даже в небольших промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей и подростков сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура, знакомить ребят с новыми современными видами физической активности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что предполагается у них при регулярном посещении занятий.

Цель: создание условий для физического развития организма детей через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям фитнесом.

Задачи:

Образовательные:

* укрепление здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечнососудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
* знакомство учащихся с базовыми шагами и движениями аэробики;
* содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
* вовлечение в систему регулярных занятий фитнес-аэробикой и физической культурой в целом.

Воспитательные:

* адаптация детей в современном обществе;
* воспитание дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов; организованности, аккуратности во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Развивающие:

* развитие чувства ритма, темпа, музыкальность; совершенствовать технику движений в целом;
* развитие внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции;
* развитие позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
* развитие интереса к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный здоровый образ жизни.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

* Пол - мальчики, девочки.
* Возраст - 7-18 лет.

-Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей и подростков по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

* Предполагаемый состав групп - разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1­

1. года.

* Уровень образования - обучающиеся образовательных организаций городского округа город Шахунья.
* Физическое здоровье детей - здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы -1 год. Кратность прохождения программного материала - не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 46 недель, то есть 276 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия - 2 академических часа. Наполняемость групп до 30 человек.

Формы занятий:

* Групповое учебно-тренировочное занятие.
* Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения на снарядах.
* Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости.
* Интервальная тренировка для развития выносливости.
* Игровые занятия.
* Итоговое тестирование.
* Показательные выступления на спортивных и городских мероприятиях.
* Г ородской спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1. снижение заболеваемости и улучшение состояния здоровья занимающихся.
2. рост показателей уровня физической подготовленности (укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия).
3. расширение арсенала двигательных умений и навыков (улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам).
4. овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями, умение качественно их выполнять.
5. развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
6. совершенствование морально-волевых качеств.
7. формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила поведения.

Критерии выполнения программы.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:

* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* технику безопасного поведения на тренировочном занятии, до и после него;
* правила выполнения основных базовых шагав аэробики, их название и счет;
* правила использования фитнес-инвентаря;
* правила выполнения допустимых силовых упражнений;
* причины травм на занятиях и их предупреждение.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

* выполнять комбинационные сочетания базовых шагов, их модификации,

включая перемещения и прыжки;

* владеть техникой выполнения силовых упражнений;
* технически правильно выполнять стрейч на разные группы мышц;
* контролировать оптимальный индивидуальный уровень работоспособности;
* уметь согласовано действовать во время совместной демонстрации

двигательных навыков;

* управлять своими эмоциями.

Форма подведения итогов реализации программы:

* Контрольные тесты и нормативы.
* Показательные выступления.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия с показательными выступлениями на открытии соревнований и спортивных встреч разного уровня, проводимых на базе ФОКа, участия в фитнес-марафонах и спортивных фестивалях местного уровня.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Фитнес-аэробика» в течение учебного года проходит в фитнес-зале.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, отделения и ящики для хранения спортивного инвентаря.

Фитнес-зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: легкоатлетические скамьи, гимнастическая стенка, пол с безопасным покрытием, зеркальная стена и хореографический станок, музыкальный центр.

Оборудование фитнес-зала включает в себя дополнительный инвентарь: степ-платформы, фитболы, гимнастические палки, скакалки, резиновые мячи, гантели 1, 1,5 и 2 кг., маты. Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций.

Для проведения показательных выступлений используется

индивидуальная форма (футболки, головные повязки).

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (трикотажные лосины/бриджи, футболка из натуральных материалов), спортивная обувь на светлой подошве, обязательное наличие шнуровки, или застежки-липучки, фиксирующей голеностоп.

Организационные условия реализации программы.

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 46 недель, то есть 276 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия - 2 академических часа.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество, водопровод, вентиляционное оборудование имеются. Освещенность соответствует норме.

2. Учебный план.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Количество  часов |
| 1. | Теоретическая подготовка. | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка:   * Строевые упражнения; * Общеразвивающие упражнения; * Упражнения из других видов спорта; * Подвижные и спортивные игры. | 138 |
| 3. | Специальная физическая подготовка:   * Упражнения для развития амплитуды и гибкости; * Упражнения на формирование правильной осанки, развитие равновесия и ориентации в пространстве. * Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. | 45 |
| 4. | Техническая подготовка:   * Базовые шаги аэробики; * Разнообразные виды перемещений, перестроений; * Техника выполнения движений руками. | 45 |
| 5. | Хореографическая подготовка:  - Элементы классического танца. | 24 |
| 6. | Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам. | 4 |
| 7 | Показательные выступления. | 10 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ | 276 |

3. Календарно-учебный график.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Кол-  во  часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1.Теоретическая  подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Общая  физическая  подготовка | 138 | 15 | 13 | 13 | 14 | 5 | 13 | 15 | 12 | 8 | 16 | 14 |
| 3.Специальная  физическая  подготовка | 45 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4.Техническая  подготовка | 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5.Хореографич.  подготовка | 24 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. Контрольные испытания | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
| 7.Показательные  выступления | 10 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов | 276 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 26 | 28 | 24 | 22 | 28 | 26 |

1. Рабочие программы.
   1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение. Значение фитнеса в системе физического воспитания и гармоничного развития личности.

Специфика, разновидности фитнес-аэробики как вида спорта. Система проведения соревновательной деятельности.

Тема 2. Развитие фитнес-аэробики в России и за рубежом.

Развитие фитнес-аэробики в России. Федерация ФФАР является официальным представителем Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF international) в России. Чемпионаты и Кубки России, Европы, Мира. Лучшие Российские и зарубежные команды, тренеры.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание.

Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях фитнес-аэробикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП - важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед основной частью тренировки, польза предварительного и заключительного стрейтчинга.

Тема8. Техническая подготовка.

Понятия правильной техники выполнения двигательных действий. Классификация и терминология базовых движений.

Тема 9.Хореографическая подготовка.

Понятие о классическом танце.

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов.

Тема 11. Техника безопасности. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Фитнес-зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию, значение напольного покрытия. Подсобное оборудование: степы, фитболы, станок, скамьи, стенка и их применение. Правила использования и техника безопасности при работе с инвентарем.

* 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, упражнения, совершенствующие двигательные навыки.

1. Строевые упражнения:

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

1. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание, круговые движения 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. Удержание туловища в наклонах, в упорах (планки).

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады; махи ногами с опорой руками и без опоры 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 резиновыми мячами: 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 0,5-1,5кг):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, 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 ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

1. 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 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.

1. Подвижные и спортивные игры:

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, пионербол и др.

* 1. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до появления легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений -сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Сидя, разведение прямых ног с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

1. Упражнения на формирование правильной осанки, развитие равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора (сериями: с открытыми глазами, с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

1. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением

продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Пружинный шаг и бег. Поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), те же действия через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

* 1. Техническая подготовка.

Элементы аэробики отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение осуществляется за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, темпа выполнения, изменения направления. Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому.

1. Базовые шаги аэробики.

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 симметричны, 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 (без смены ноги):

1. March - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. Basikstep - 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. Step cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Приставные простые шаги (со сменой лидирующей ноги):

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, шаг 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Разнообразные виды перемещений, перестроений.

Бег и прыжки.

Прыжки - один из наиболее сложных и эффектных элементов, требующих не только хорошей координации движений, но и прыжковой выносливости.

Полька: шаг с правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и два);

Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).

Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм-раз и).

Прыжки на месте с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - книзу или в сторону - книзу.

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack).

Прыжки со сменой положения ног ^hang).

Бег с захлестом голени назад.

Бег, высоко поднимая бедро.

Махи.

Махи часто используются в фитнес-аэробике.

Махи вперед: согнутой ногой, прямой, сгибая-разгибая маховую. Опорная нога выполняют «пружинку» - подъем на полупальцы в момент маха.

Махи в стороны (выполняются не точно в стороны, а несколько в диагональном направлении): согнутой ногой, прямой, сгибая-разгибая

маховую.

Мах вперед сгибая-разгибая ногу с небольшим подскоком на опорной ноге (наличие фазы полета).

Махи с круговым движением (например, мах левой вправо - вперед - влево). То же с другой ноги.

1. Техника выполнения движений руками.

Все движения должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных суставах.

Усложнение движений рук:

Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки»

(кисть закреплена).

Плечи: вверх - вниз; вперед - назад; круги; полукруги; «восьмерки».

Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

* 1. Хореографическая подготовка.

Основная задача - формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Элементы классического танца:

1. Полуприседание (деми плие) в 1.2.4.5 позициях.
2. Приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях.
3. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе.
4. Махи ногами на высоту 45°( батман тандю жете).
5. Подъем на полупальцы (релеве).
6. Махи на 90° и выше в 3 и 5 позиции (гранд батман жете).
7. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад из 3 и 5 позиции (батман девелопе).
   1. Контрольные испытания.

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

* 1. Показательные выступления.

Показательные выступления групп организуются с целью проверки правильности применения в них изученного программного материала.

1. Оценочные материалы.
2. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Фитнес-аэробика» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания первой части представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

* закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3 предложенных вариантов. Среди них содержаться как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно - то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «А», «Б» или «В».

Задания второй части представлены в форме вопросов, на которые вы должны дать краткий односложный ответ.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Желаем успеха!

Часть I.

1. Что такое фитнес?
2. Процесс развития и наращивания физических способностей с помощью силовых упражнений.

Б) Физическая культура в целом, включая здоровый образ жизни, избавление от вредных привычек, рациональное питание оздоровительные процедуры и различные виды физической активности.

1. Тренировка силы, выносливости, гибкости, ловкости для достижения побед в спортивных соревнованиях.
2. Какие виды соревнований проводятся по фитнес-аэробике?
3. Чемпионаты и Кубки мира, Европы, России, международные турниры детей, подростков, взрослых.

Б) Студенческие игры и Универсиады.

1. Олимпийские игры.
2. Сколько человек должно быть в команде, для участия в соревнованиях по фитнес-аэробике?
3. 7 - 9.

Б) По желанию.

1. 6 - 8.
2. Что определяет техника безопасности?
3. Комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи.

Б) Навыки знаний физических упражнений без травм и правильное их выполнение.

1. Организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
2. Обязательное условие для выбора обуви на занятиях фитнес-аэробикой.
3. Подойдет любая спортивная обувь или чешки.

Б) Подойдет любая удобная обувь из натуральных материалов.

1. Обязательное наличие шнуровки или застежек-липучек, чтобы фиксировать правильное положение стопы.
2. Какова главная задача разминки на тренировке?
3. Повышение эмоционального настроения и уровня работоспособности.

Б) Повышение внутренней температуры тела, подготовка организма к нагрузкам.

1. Разминка необходима, чтобы повторить основные базовые шаги и комбинации с прошлых занятий.
2. Соблюдение питьевого режима во время тренировки :
3. Во время тренировки пить запрещено!

Б) В течении тренировки необходимо пить каждые 10-20 минут (по 3-4 глотка) из индивидуальной емкости.

1. Разрешается пить один раз в середине занятия по команде тренера.
2. Допустимая техника выполнения упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:
3. Подъем туловища из положения лежа на спине с прямыми ногами.

Б) Подъем обеих прямых ног из положения лежа на спине.

1. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ширине плеч.
2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...
3. следует указаниям тренера-преподавателя;

Б) владеет навыками выполнения движений;

1. не умеет владеть своими эмоциями.
2. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
3. сокращение;

Б) эластичность;

1. постоянность состояния.

Часть II.

Вопрос 1: Из каких трех номинаций состоит программа соревнований по фитнес-аэробике?

Вопрос 2: Что, кроме эмоционального воздействия и стиля, обеспечивает музыка в фитнес-аэробике?

Вопрос 3: Какой музыкальный размер используется в фитнес-аэробике?

Вопрос 4: Перечислите название возрастных категорий в которых проводятся

соревнования по фитнес-аэробике.

Вопрос 5: Перечислите базовые шаги аэробики без смены лидирующей ноги. Вопрос 6: Перечислите базовые шаги аэробики со сменой лидирующей ноги. Вопрос 7: Перечислите основные мышечные группы.

Вопрос 8: Как называется прыжок ноги вместе — ноги врозь?

Вопрос 9: Как называется прыжок со сменой положения ног?

Вопрос 10: Перечислите оборудование, которое мы используем на занятиях по фитнес-аэробике.

Ключ к части I.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Варианты ответов | | | | | |
| 1 |  |  |  | Б |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | А |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 |  |  | В |
|  |  |  |  |
| 4 | А |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 |  |  | В |
|  |  |  |  |
| 6 |  | Б |  |
|  |  |  |  |
| 7 |  | Б |  |
|  |  |  |  |
| 8 |  |  | В |
|  |  |  |  |
| 9 | А |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 |  |  | В |

Ключ к части II.

Ответ 1: Классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика (хип- хоп).

Ответ 2: Синхронность.

Ответ 3: 4/4 («Один, два, три, четыре»).

Ответ 4: «Взрослые» - 17 лет и старше; «Юниоры» - 13-16 лет; «Кадеты» - 7-12 лет.

Ответ 5: Марш (M), мамбо (Mb), В-степ (V), А-степ (A), бейсик степ (B).

Ответ 6: Степ тач (St), Открытый шаг (Os), Колено (Ku), Кик (K), Захлест (Cu), Лифт сайд (Ls).

Ответ 7: Мышцы ног, спины, грудные мышцы, плечевой пояс, пресс.

Ответ 8: Джек (Jumping Jack)

Ответ 9: Ченч (Chang).

ОтветЮ: Степ-платформы, фитболы, гантели, скакалки, бодибары, мячи, скамьи.

1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты пяти тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 20-25 баллов Хорошо: от 16-19 баллов Удовлетворительно: от 12-15 баллов Неудовлетворительно: от 11 и ниже.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Оценка | ВОЗРАСТ | | | | | | | | |
| 5-7 | 8-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | Бег 30 метров, | 5 | 6,8 | 6,3 | 6,0 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,6 |
| 1. | сек | 4 | 7,2 | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,1 | 5,0 | 4,8 |
|  |  | 3 | 7,7 | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
|  | Прыжок в | 5 | 130 | 135 | 140 | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| 2. | длину, см | 4 | 125 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
|  |  | 3 | 115 | 120 | 130 | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 |
|  | Подъем | 5 | 5 | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 3. | туловища, кол- | 4 | 3 | 8 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 23 | 25 | 28 |
|  | во раз | 3 | 1 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
|  | Отжимания, | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | кол-во раз | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 |
|  |  | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 7 | 9 |
|  | Тест | 5 | П. | П. | К. | Л. | Л. | Л. | Л. | Л. | Л. | Л. |
| 5. | (гибкость), | 4 |  |  | П. | К. | К. | К. | К. | К. | К. | К. |
|  | баллы | 3 |  |  |  | П. | П. | П. | П. | П. | П. | П. |

1. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви

без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды,

тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется в зале для фитнеса.

Оборудование: секундомер, мат гимнастический.

Описание теста: выполняется лежа на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, руки за головой. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Результат: количество правильно выполненных подъемов в течение 1 минуты.

Отжимание выполняется в зале для фитнеса.

Описание теста: выполняется сгибание - разгибание рук в упоре, стоя на коленях. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Результат: количество правильно выполненных упражнений.

Тест на гибкость выполняется в зале для фитнеса.

Описание теста: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 5 бальной шкале: ладони лежат на полу; кулаки касаются пола; пальцы касаются пола; расстояние менее 7 см до пола.

Результат: количество правильно выполненных упражнений.

1. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях и показательных выступлениях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства, умение работать в коллективе. В процессе обучения занимающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончанию показательных выступлений педагог проводит разбор прошедшего выступления. Учит находить ошибки в технике выполнения программы. Выявляет положительные и отрицательные стороны выступления, причины недостатков.

1. Методические материалы.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
3. Эдвард. Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора

оздоровительного фитнеса. - Киев: Издательство «Олимпийская

литература», 2004.

1. Образовательная программа «Фитнес-аэробика»: для системы

дополнительного образования студентов, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования: учебно­методическое пособие /сост. С. А. Яшина. - Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012.