Министерство образования Нижегородской области

**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования**

**«Дзержинский политехнический техникум»**

Рассмотрено на педагогическом совете **УТВЕРЖДАЮ**:

ГБОУ СПО «Дзержинский И. о. директора ГБОУ СПО ДПТ

политехнический техникум» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.А. Смирнова/

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2011 г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**секции**

**«Ритм»**

Возраст обучающихся: 16 – 19 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Никитина Венера Шамильевна - педагог дополнительного образования

г. Дзержинск

2011 г.

**Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная

Целесообразность - секции «Ритм» более углублённо изучает раздел программы физического воспитания «Ритмическая гимнастика»

Особенность - программа секции " Ритм" составлена для занятий девушек и юношей оздоровительной аэробикой, и ознакомлением с некоторыми разделами этого спортивно - оздоровительного направления физической культуры, способствующего гармоническому развитию личности. На занятиях проводится работа по совершенствованию двигательных качеств, физическому развитию. Аэробика помогает стать пластичнее, музыкальнее, улучшить фигуру и повысить самооценку. Способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Возраст воспитанников секции «Ритм» - от 15 до 18 лет.

Численный состав учебной группы 15 человек.

Форма и режим занятий: Занятия проводятся в группе , 2 раза в неделю по 2

академических часа.

Программа рассчитана на 144 учебных часа.

Формы проведения занятий: комбинированное, занятие – игра, соревнование.

Ожидаемые результаты: Улучшение физического, функционального и эмоционального состояния воспитанников. Овладение новыми знаниями и видами упражнений. Наличие потребности в систематических занятиях спортом.

**Цели:** укрепление здоровья и формирование у воспитанников потребности в ЗОЖ. Освоение комплексов упражнений спортивно – оздоровительного направления.

**Задачи:**

1. Гармоничное развитие основных мышечных групп.

2. Профилактика заболеваний, улучшение психического и физического состояния.

3. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

4. Гармоничное развитие личности при выполнении и составлении упражнений под музыку.

5 .Умение самостоятельно оценивать свои физические и функциональные возможности, с целью самостоятельного подбора упражнений, и составлению индивидуального комплекса.

**Учебно-тематический план секции " Ритм"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем программы | Теория | Практика | Кол-во  часов |
| 1 | Шейпинг | 2 | 44 | 46 |
| 2 | Ритмическая гимнастика | 2 | 44 | 46 |
| 3 | Аэробика | 2 | 50 | 52 |
|  | Всего часов | 6 | 138 | 144 |

Теоретический раздел включает в себя знания правил техники безопасности на занятиях с использованием отягощений, растягивания, поддержек. Специальную терминологию: название прыжков, шагов. Знания по анатомии и физиологии человека .

**Медико-педагогические основы обучения**

В секции занимаются юноши и девушки 15-17 лет разного уровня физической подготовки, поэтому занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и их физических возможностей.

Комплексы рекомендуется строить по частям и сериям: первая часть – подготовительная, вторая – основная, третья - заключительная.

При составлении программы нужно ориентироваться на воздействие, которое могут оказать упражнения на сердечно сосудистую систему. Лучшим «индикатором» тренировочного эффекта является частота сердечных сокращений (ЧСС). Для новичков занятия строятся таким образом, чтобы ЧСС не превышало 130 уд/мин. Лишь после 2-4 месяцев систематических занятий(в зависимости от возраста и подготовленности) при нагрузке ЧСС может достигать 160 уд/мин. За этот срок упражнения в целом разучены, рационально выполняются, можно легко варьировать темп и количество повторений. Упражнения должны быть подобранны таким образом, чтобы обеспечить частоту пульса в пределах 130 – 150 уд/мин в течение 10-15 минут. Такая форма занятий называется аэробной. Поступающий через легкие кислород полностью удовлетворяет энергетические запросы организма. При длительной аэробной нагрузке работа с ЧСС 130-150 уд/мин, не только улучшается работа сердечно сосудистой системы, но и активизирует жировой обмен, что способствует снижению веса.

Техническое оснащение: Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале с напольным покрытием, хореографическим станком, зеркалами, музыкальным центром, телевизором, DVD – плеером, дисками с программами различных направлений аэробики, гантели и другое спортивное оборудование.

**Календарно-тематический план секции "Ритм"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Количество  часов |
|  | **Раздел 1. Шейпинг** | **46** |
| 1-2 | Теоретические сведения, цели, задачи. Знакомство с видео программой «Шейпинг», заполнение личных карт. | 2 |
| 3-4 | Теоретические знания о правильном питании, самоконтроле при выполнении физических упражнений. Отработка отдельных элементов программы. | 2 |
| 5-6 | Разучивание комплекса упражнений за инструкторами на видеозаписи. | 2 |
| 7-8 | Разучивания комплекса упражнений за двумя инструкторами. Работа над ошибками. | 2 |
| 9-10 | Разучивание комплексов упражнений. Отработка отдельных элементов программы. | 2 |
| 11-12 | Выполнения всего комплекса упражнений без пауз. | 2 |
| 13-14 | Самостоятельный выбор дополнительных упражнений для отдельных групп мышц. | 2 |
| 15-16 | Знакомство с новой видеопрограммой « Зарядка от Тиффани» | 2 |
| 17-18 | Выполнение упражнения под видео-инструктора, с паузами для более детального разучивания отдельных элементов. | 2 |
| 19-20 | Выполнение программы «Зарядка от Тиффани» с акцентом на отдельные упражнения. | 2 |
| 21-22 | Отработка отдельных элементов программы. | 2 |
| 23-24 | Выполнение упражнения за видео-инструктором (отработка синхронных действий) | 2 |
| 25-26 | Выполнение отдельных элементов программы с учётом индивидуальных пожеланий. | 2 |
| 27-28 | Антропометрические измерения, внесение показателей в личные карты. Специальные упражнения, направленные на растяжку (стрейтчинг) | 2 |
| 29-30 | Качественное выполнение упражнения под видео-инструктора. Дополнительная работа с отдельными упражнениями на выбор. | 2 |
| 31-32 | Индивидуальное составление комплексов, с использованием вновь выученных упражнений | 2 |
| 33-34 | Разучивание одного из разделов новой программы «Формула красоты»- плоский живот. | 2 |
| 35-36 | Поэтапная отработка отдельных элементов новой программы. | 2 |
| 37-38 | Выполнение упражнения за видео- инструктором с использованием стоп кадра. | 2 |
| 39-40 | Выполнение комплекса с учётом всех рекомендаций, обратить внимание на качество выполнения. | 2 |
| 41-42 | Выполнение комплекса упражнения без инструктора. Темп выполнения индивидуальный. | 2 |
| 43-44 | Составление индивидуальных комплексов для каждого занимающегося с учётом личных пожеланий и физических возможностей. | 2 |
| 45-46 | Антропометрические измерения, внесение показателей в личные карты. Обсуждение результатов, внесение изменений в индивидуальные комплексы. | 2 |
|  | **Раздел 2. Ритмическая гимнастика** | **46** |
| 47-48 | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнения.  Разучивание 1-5 упражнения подготовительной части, специальные упражнения, ОФП | 2 |
| 49-50 | Закрепление выполнения 1-5упражнений подготовительной части под музыку. Разучивание 6-10 упражнение. Специальные упражнения для мышц рук. | 2 |
| 51-52 | Закрепление выполнения 1-10 упражнений под музыку. Упражнения для мышц брюшного пресса и ягодиц. | 2 |
| 53-54 | Разучивание упражнений 10-18 под музыку. Закрепление выполнения подготовительной части. | 2 |
| 55-56 | Выполнение подготовительной части под музыку. Разучивание 1серии основной части. | 2 |
| 57-58 | Выполнения под музыку упражнение 2 серии основной части. | 2 |
| 59-60 | Разучивание 6-11упражнений 2 серии основной части. Закрепление выполнения разученного комплекса. | 2 |
| 61-62 | Разучивание 3 серии (упражнения в партере). Выполнение подготовительной части и разучивание 2 серии основной части. | 2 |
| 63-64 | Выполнение 3 серии под музыку. Отработка отдельных элементов. | 2 |
| 65-66 | Выполнение выученного комплекса под музыку. Отработка отдельных элементов. | 2 |
| 67-68 | Выполнение выученного комплекса под музыку. Выполнение комплекса с максимально возможной амплитудой. | 2 |
| 69-70 | Разучивание 4 части (беговой) под музыку, соединение с подготовительной и основной частями. | 2 |
| 71-72 | Закрепление выполнения всего комплекса упражнения. | 2 |
| 73-74 | Подбор музыки с увеличением темпа выполнения упражнения. | 2 |
| 75-76 | Выполнение комплекса упражнения под музыку. Специальные упражнения для мышц брюшного пресса и спины. | 2 |
| 77-78 | Замена отдельных упражнений в партере. Отработка комплекса | 2 |
| 79-80 | Выполнение упражнения с внесёнными изменениями под музыку. | 2 |
| 81-82 | Замена упражнений в основной части. Специальные упражнения в партере. | 2 |
| 83-84 | Соединение обновлённых упражнений с комплексом и музыкой. | 2 |
| 85-86 | Выполнение обновлённого упражнения под музыку следить за качеством выполнения каждого элемента. | 2 |
| 87-88 | Выполнение обновлённого комплекса под музыку. Специальные упражнения для мышц ног , растяжка. | 2 |
| 89-90 | Качественное выполнение всего комплекса. Индивидуальная работа над ошибками. | 2 |
| 91-92 | Синхронное выполнение упражнения под музыку. С максимальной амплитудой движения, в темпе и на эмоциональном подъёме. | 2 |
|  | **Раздел 3. Аэробика** | **52** |
|  | ***3.1. Силовая аэробика*** | ***10*** |
| 93-94 | Правила проведения занятий с отягощениями. Основные понятия, цели и задачи, основные группы мышц. Антропометрические измерения. | 2 |
| 95-96  97-98  99-100 | Разучивание комплексов упражнений на основные группы мышц: груди, спины, брюшного пресса, бедра, рук, плеча, предплечья, голени, ягодиц. | 6 |
| 101-102 | Закрепление выполнения отдельных комплексов для развития отдельных групп мышц. Следить за качеством выполнения. | 2 |
|  | ***3.2. Спортивная аэробика*** | ***10*** |
| 103-104 | Правила техники безопасности на занятиях. Цели, задачи. | 2 |
| 105-106  107-108 | Разучивание различных танцевальных шагов, поворотов, построений и перестроений. | 4 |
| 109-110  111-112 | Разучивание акробатических элементов, поддержек, пирамид. | 4 |
|  | ***3.3. Аэробика*** | ***32*** |
| 113-114 | Суставная гимнастика, разучивание связки танцевальных шагов | 2 |
| 115-116 | Силовая подготовка упражнения для мышц брюшного пресса, рук и груди | 2 |
| 117-118 | Комплекс упражнений для мышц спины, ног, ягодиц. | 2 |
| 119-120 | Растяжка, разучивание акробатической связки. | 2 |
| 121-122 | Суставная гимнастика, стрейтчинг | 2 |
| 123-124 | Соединение связки танцевальных шагов с акробатической связкой | 2 |
| 125-126 | Комплекс упражнений для мышц спины, рук, брюшного пресса. | 2 |
| 127-128 | Упражнения для развития гибкости, растяжка. | 2 |
| 129-130 | Закрепление выполнения связки из танцевальных шагов и акробатических элементов. | 2 |
| 131-132 | Комплекс упражнений для мышц рук, ног, ягодиц, брюшного пресса. Следить за качеством выполнения. | 2 |
| 133-134 | Закрепление выполнения выученного комплекса. Особое внимание на качество выполнения отдельных элементов. | 2 |
| 135-136 | Суставная гимнастика, мосты, перевороты. | 2 |
| 137-138 | Разучивание отдельных танцевальных движений. | 2 |
| 139-140 | Увеличение количества подходов при выполнении комплекса силовых упражнений | 2 |
| 141-142 | Увеличение количества повторений при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса, ноги, ягодиц. | 2 |
| 143-144 | Показательное выступление | 2 |
|  | ИТОГО | **144** |
|  |  |  |

**Содержание основных разделов программы**

**Раздел 1. Шейпинг**

Шейпинг – это совершенная, высокоэффективная, наукоёмкая система физического и духовного совершенствования человека, ориентированная на людей всех возрастов и физических возможностей.

Основная цель занятий шейпингом - гармоничное развитие организма, устранение недостатков фигуры, снижение веса, коррекция внешнего оформления тела. Особенностью данной системы является целенаправленная проработка каждой отдельной группы мышц, путём многократного повторения упражнения, до локального утомления. Для составления комплексов физических упражнений в шейпинге в основном используются упражнения динамического характера.

Основная задача данной темы, познакомить учащихся с одним из направлений фитнеса, помочь сориентироваться в многообразии систем и программ по физическому совершенствованию человека. С помощью систематических тренировок решить индивидуальные проблемы занимающихся (снижение веса, коррекция фигуры, повышение самооценки и другие).

Выполняется под видеозапись программы разработанной Санкт-Петербургской Федерации шейпинга. С поэтапным освоением отдельных элементов, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей

**Раздел 2. Ритмическая гимнастика**

Ритмическая гимнастика – это комплекс упражнений выполняемых под музыку, как одним человеком, так и группой занимающихся. При выполнении комплекса группой, особое значение придаётся синхронности выполнения. Основная цель занятия – физическое развитие при освоении комплекса упражнений, гармоничное сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Задача данного раздела - освоение новых упражнений, умение самостоятельно составлять комплекс и подбирать музыку.

**Раздел 3. Аэробика**

Аэробика – один из наиболее массовых видов физической культуры. На сегодняшний день существует большое разнообразие её видов. Различие состоит в интенсивности, методике выполнения упражнений, музыкальном сопровождении.

Классическая аэробика помогает бороться с лишним весом, отлично укрепляет сердечно- сосудистую систему, хорошо подходит для укрепления всех групп мышц, создаёт хорошее настроение, улучшает координацию движения и улучшает функциональные возможности организма.

Спортивная аэробика – это вид спорта не требующий ранней специализации включающий в себя сложные акробатические элементы. Это более зрелищный вид групповых упражнений.

Силовая аэробика – основана на использовании силовых упражнений, в том числе с отягощениями, амортизаторами, гантелями, резиновыми бинтами и др. Комплекс воздействий направленных на максимальное развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, ягодиц, живота.

Стрейтчинг (тянуть – растягивать) – особое направление. Большинство упражнений выполняются в режиме статического напряжения и направлены на тренировку гибкости, развитие подвижности суставов и эластичности связок. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что предотвращает возможность травм, болей в мышцах и суставах, развитие способности управлять своим телом.

**Список литературы:**

1. Иванова О., Поддубня Ж. 100 упражнений стрейтчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.  
2. Колесникова С.В.Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с.  
3. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО,1999.-58.  
4. Крючок Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.:”Терра - Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.  
5. Линицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.  
6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий .М.:“СпортАкадем Пресс”, 2002.-304с.  
7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.  
8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК,1998.-4 с. 9. "Ритмическая гимнастика», О.А. Иванова - М.Советский спорт 1990 год. 10. Учебник по физической культуре 10 -11 класс В.И. Лях – М.:Просвещение, 2006 г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

***Комплекс упражнений и методические рекомендации раздела Стрейтчинг:***

Несколько правил при занятии стрейтчингом:

* Перед началом разогреться до лёгкой испарины (любая аэробная нагрузка).
* Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
* Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
* Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание.
* Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
* Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.
* Доктор Калан Пикней, которая разработала стрейтчинг, считает, что комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 часов занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час стрейтчинга, по её мнению, равен 7 часам классической гимнастики или 24 часам аэробики. Так это или нет, проверьте сами.

***Комплекс упражнений на растяжку:***

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно уронить вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить её вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

3. Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

4. Сделать выпад вперёд, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука — за головой, правая — в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

5. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперёд, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.

6. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперёд и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.

7. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть её, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

8. Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

9. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановить лёгкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.

10. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

11. Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Останьтесь в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

12. Встать на четвереньки. Сесть на пятки, уронить голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 5-7 раз.