**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе ст. 12, п:4 Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЭ; письма от 11.12.2006 года №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей».

Программа «Фитнес и аэробика» физкультурно-спортивной направленности, адаптированная, составленная на основе базовых упражнений классической аэробики фитнеса, адаптирована для детей и подростков в возрасте от 10-21 года.

**Актуальность программы**

Актуальность данной программы, заключается, в том, что достижения научно-технической революции ХХ в. привели к тому, что человек почти полностью освобожден от физического труда в повседневной жизни. В настоящее время по данным ученых, только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое снижение двигательной активности стало причиной того, что на смену инфекционным заболеваниям пришли заболевания сердечно - сосудистой системы, которые приобрели глобальный характер. Наиболее оправданный путь увеличения адаптации возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой деятельности- занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время оздоровительными тренировками занимаются миллионы людей. Наиболее распространенные из них – оздоровительная аэробика, которая имеет огромное количество модификаций (степ-аэробика, аква -аэробика, кик - аэробики и т.д.). Это объясняется тем, что именно занятия аэробной направленности оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся, на сердечно - сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а так же на улучшение эластичности связочного аппарата. Однако не все знают и представляют, что такое оздоровительная аэробика и какую пользу она может принести здоровью человека.

**Педагогическая целесообразность**

В общеобразовательных школах у учащихся старших классов постоянно увеличивается учебная нагрузка, вследствие чего, ученики вынуждены долгими часами находиться в сидячем положении, что вызывает гиподинамию и искривление позвоночника (а так ряд других соматических заболеваний). Уроков по физической культуре в школе, часто бывает не достаточно, для того что бы исправить данное положение, и мотивировать молодежь вести здоровый и подвижный образ жизни. В результате вышеизложенного, у учащихся школ, снижается успеваемость, повышается утомляемость, исчезает желание к обучению. В школьные и студенческие годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, максимально реализовать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. Занятия аэробикой и фитнесом позволят воспитанникам не только укрепить свое здоровье, выровнять осанку, но и помогут приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Программа объединения «Фитнес и аэробика», разработана таким образом, что включает в себя не только физические упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами аэробики и фитнеса. Посещая занятия по фитнесу и аэробики, воспитанники смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты, экзамены, а так же, укрепить свое здоровье.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволить укрепить здоровье учащихся и повысить их успеваемость в школе.

**Цель программы:** мотивация к здоровому образу жизни учащихся с помощью занятий аэробными тренировками.

**Основные задачи**

*Обучающие*

-формирование знаний о фитнесе и аэробике;

- изучение базовых шагов и элементов классической аэробики и степ аэробики;

- изучение основных направлений фитнесса и силовых тренировок;

- изучение основ техники безопасности при построении урока;

- формирование музыкально-двигательных навыков и умений;

- привитие опыта участия воспитанников в соревнованиях.

*Воспитательные*

*-* воспитание морально – волевых и эстетических качеств;

- воспитание спортивного трудолюбия;

- формирование мотивации вести здоровый образ жизни.

*Развивающие*

- развитие музыкального слуха;

- развитие двигательной и физической активности;

- развитие умений и навыков составлять аэробную (танцевальную) связку;

- развитие способностей к постановке и реализации поставленных целей;

-развитие лидерских качеств и способностей преодолевать трудности;

- развитие способности к самоконтролю и к самоорганизации.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление уроков, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования современной музыки, разнообразных комбинаций танцевальных движений; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

**Возраст учащихся** в объединении от 10 до 21 года. Количество учащихся в группе не должно превышать 8 человек. В объединение записываются все желающие. Во время записи в объединение, с воспитанником происходит собеседование, в ходе которого выясняется его личное желание заниматься аэробикой и фитнесом, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

**Выполнение программы** рассчитано на 2 года обучения. Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа (2раза в неделю по 2 часа), программа 2 года обучения рассчитана на 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа). Программа предусматривает 2 этапа обучения: теоретические занятия и практические.

**Формы и режим занятий**.

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений аэробики и фитнеса. С целью привлечения учащихся к занятиям аэробикой, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, с сопровождением специальной музыки. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы составления танцевальных связок. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные (базовые) шаги по классической и степ - аэробики, методы составления связок и способы составления комбинаций под специальную музыку, опираясь на соблюдение основных позиций аэробики и фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками аэробики и фитнеса, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

*Принцип всестороннего гармонического развития личности -* этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

*Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью.* Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

*Принципа оздоровительной направленности физических упражнений.* Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а так же планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

**Меры предосторожности**

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях аэробикой:

*Внешние:*

* спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
* необходим правильный выбор оздоровительной программы;
* обеспечение безопасным спортивным инвентарем воспитанников;
* у воспитанников должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда и обувь;
* не использовать при тренировке запрещенные упражнения.

*Внутренние:*

* отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
* отсутствие травм и мед.заключение о восстановлении после травм;
* достаточная общая натренированность;
* правильная техника движения;
* соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

**Структура занятия**

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части

1. *Теоретическая часть* - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам базовой аэробики и фитнеса. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради. Длительность теоретической части составляет 1 час.
2. *Практическая часть:*

**Разминка** продолжительностью 7-10 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

подготовка опорно- двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

**Основная часть**  длится20-40 минут и делится на *аэробную* и *силовую* часть.

*Аэробная часть* длится не менее 20 минут, и ,как правило, включает в себя изучение танцевальной связки. Задачами аэробной части является повышение работоспособности организма воспитанников за счет увеличения нагрузки на различные системы организма. Даная часть включает в себя три фазы развития: 1. аэробная разминка; 2. аэробный пик; 3. аэробная заминка. Аэробная заминка может быть продолжена на кардиотренажерах, в зависимости от характера урока.

*Силовая часть* длится 15 - 20 минут. Сюда входят упражнения для мышц, спины, ягодиц, рук ног и т.д. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

*Заключительная часть* (заминка) включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе. Эти упражнения выполняются в медленном темпе, и их длительность на занятии составляет 2-5 минут.

**Музыкальное сопровождение в классической аэробике, степ-аэробике**

Музыка на занятиях по аэробике не просто средство, создающее положительный эмоциональный фон, но и неотъемлемая, важная часть занятий. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает оздоровительный эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыку необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Темп музыкального сопровождения при занятиях аэробикой должен составлять 90-130 ударов в минуту.

**Ожидаемые результаты**

* Повышение общей физической подготовки и выносливости воспитанников.
* Желание вести здоровый образ жизни
* Присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю.
* Способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности.

**Первый год обучения**

*Должны знать:*

- понятия и виды базовой аэробики, степ аэробики, силовых тонировок, общие тренировочные принципы;

- этапы занятия по аэробике;

- основные запрещенные упражнения и соблюдение техники безопасности на занятиях;

- технику выполнения основных базовых шагов в аэробике;

- способы и методы разучивания хореографических комбинаций;

- основы и основные стратегии силового тренинга.

*Должны уметь*

- самостоятельно составить занятие по аэробике;

- составлять хореографическую связку под музыкальное сопровождение и использовать его на занятии;

- использовать спортивный инвентарь, тренажеры и оборудование;

- использовать на занятии различные упражнения силового тренинга на разные группы мышц;

- соблюдать требования техники безопасности на занятии по аэробике и фитнесу.

**Второй год обучения**

*Должны знать:*

- понятия и виды основных направлений аэробики (танцевальная, силовая, аквааэробика, аэробика с мячом)

- особенности и отличия при проведения занятий разных видов аэробики

-особенности составления хореографических связок разных видов аэробики

- понятие пауэр лифтинга, этапы и принципы проведения занятий по бодибилдингу, пауэр лифтингу.

- особенности питания при занятии различными видами тренировок.

*Должны уметь*

-самостоятельно составить и провести занятие по танцевальной аэробике и пауэр лифтингу;

- использовать силовые тренажеры и оборудование для бодибилдинга

- соблюдать технику безопасности в работе с силовыми тренажерами.

**Способы определения результативности**

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения, позволяющие получить объективные данные о важных морфофункциональных параметрах тела - длине, массе тела, толщине кожно-жировых складок и др. Важным показателем являются измерения охватных размеров с помощью сантиметровой ленты. По измерениям показателей легко проследить влияние оздоровительной тренировки на корректировку строения тела. Наиболее показательными являются следующие замеры: обхват груди, обхват плеча, обхват предплечья, обхват талии, обхват бедер. Оценка работоспособности занимающихся напрямую связана с состоянием сердечно - сосудистой системы. Так же имеет место тестирование развития гибкости и силовой подготовленности.

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведений пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает группе основные базовые элементы тренировки, с использованием различных методов составления хореографической связки. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения аэробных упражнений, актуальность использования того или иного метода разучивания хореографической связки, попадание учащегося в темп и ритм музыки.

**Формы подведения итогов реализации**

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.