**Пояснительная записка.**

В настоящее время занятия фитнес- аэробикой популярны в молодежной. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются также для самостоятельных занятий дома.

**Цель работы**: развитие и коррекция физических качеств средствами оздоровительной фитнес-аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого. Программа рассчитана на 1 год обучения 2 часа в неделю.

**Задачи программы**

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек. Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Занимающиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

**Структура урока (занятия) оздоровительной фитнес-аэробики**

Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На занятия решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура урока аэробики состоит из различных частей занятия, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятия используются упражнения, которые направлены на:

а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

б) увеличение температуры тела;

в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия задачей преподавателя является достижение:

а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;

б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);

в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части занятия необходимо:

а) постепенно снизить обменные процессы в организме;

б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;

в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема у оздоровительной аэробики.

**Общая структура урока (занятия) аэробики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Направленность и  продолжительность  части занятия | Основные упражнения | Указания |
| Подготовительная | 1. Разминка  1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовитель ной части урока от 5 до 10 мин | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды |
| 1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching) | Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений |
| Основная | 2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин  2.1. Аэробная разминка (3-10 мин) | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях |
| 2.2.«Аэробный  ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин) | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками | Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений |
| 2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин) | Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется |
|  |
| 3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин)  3.1. Упражнения для мышц туловища | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся |
| 3.2. Упражнения для мышц бедра | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах |
| 3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях |  |
| Заключительная | 4. Вторая «заминка» «остывание».  Снижение) нагрузки  (Cool down)  (2-5 мин)  4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка» | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением |

Классификация уроков (занятий)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип урока | Части занятия | Длительность, мин | Планируемая ЧСС,  уд/мин |
| Обучающий | занятие: | 30-40 | 110-150 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Стретчинг | 3-4 | 110-90 |
| Аэробная | 12-25 | 130-150 |
| Заминка | 2-5 | 90-100 |
| Силовой | занятие: | 35-40 | 110-150 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Стретчинг | 3-5 | 100-150 |
| Фитнесс | 15-25 | 90-130 |
| Заминка | 2-5 | 80-90 |
| Ударный | занятие: | 30-40 | 150-190 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Стретчинг | 3-4 | 90-110 |
| Аэробная | 10-15 | 130-150 |
| «Пиковая»  аэробная | 10-15 | 160-180 |
| Заминка | 2-5 | до 110 |
| Танцевально-разогревающий | занятие: | 15-20 | до 110 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Танцевальная | 7-12 | 140-180 |
| Заминка | 2-5 | до 110 |

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема занятия | | | Количество часов | | | Дата |
| 1 | | Вводное занятие. Ознакомить с содержанием занятий. Техника безопасности.  Анкетирование. Общая физическая подготовка. Травматизм и меры его предупреждения. Понятие – аэробика. История развития – аэробики. Отличие шейпинга от аэробики. Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип – хоп, латина, рок-н – ролл, фит – бол, степ и т.д.) Классификация аэробики. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм человека. | | | 2 | | |  |
| 2 | | . Общая физическая подготовка. Оптимальный режим тренировок. Понятие о нагрузке. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК И  ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК | | | 8 | | |  |
| 3 | | Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. | | | 4 | | |  |
| 4 | | Особенности выполнения основных движений в аэробике. | | | 10 | | |  |
| 5 | | . Особенности выполнения основных движений в аэробике. | | | 4 | | |  |
| 6 | | . Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений на занятии аэробики. Понятие ударной нагрузки | | | 2 | | |  |
| 7 | | Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений на занятии аэробики. Понятие ударной нагрузки | | | 2 | | |  |
| 8 | | Модификации основных и базовых «шагов», альтернативные «шаги» (возможные модификации «шагов», альтернативные «шаги», способы конструирования альтернативных «шагов») | | | 6 | | |  |
| 9 | | Основные виды перемещений в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движением рук. Термины движений рук, используемые в аэробике. Дыхательные упражнения. | | | 18 | | |  |
| 10 | | |  | | --- | | Урок аэробики (в свободном методе, в структурном методе). Структура урока аэробики | | Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов» (методы разучивания связок, способы координационного усложнения блоков, построение комбинаций из блоков.) Простейшие комбинации для занятий аэробикой. | | | | 18 | | |  |
|  | |
| 11 | | . Методики проведения занятий аэробикой  (метод музыкальной интерпретации, метод усложнений, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль»). Музыкальное сопровождение в аэробике. | | | 6 | |  | |
| 12 | | Строение и функции организма. Основы здорового образа жизни. Гигиена, режим питания. | | | 6 | |  | |
| 13 | | Понятие о технике и координации аэробики. Упражнения на координацию. Тестирование. | | | 15 | |  | |
| 14 | | Совершенствование техники упражнений ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. | | | 19 | |  | |
| 15 | | Силовая часть урока (партерная). Методика построения партерной части, силовых упражнений у опоры, без опоры, в положении сидя и лежа. Использование веса. | | | 50 | |  | |
| 16 | | Методика развития силы. Содержание и особенности построения силовых уроков (разновидности силовых уроков). | | | 10 | |  | |
| 17 | | Гибкость (стретчинг). Методы развития гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Тест на гибкость. | | | 30 | |  | |
| 18 | | Осанка.  Профилактика сколиоза и плоскостопия.  Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. | | | 34 | |  | |
| 19 | | Составление и изучение нового комплекса аэробики на фитболах. | | | 30 | |  | |
| 20 | | Упражнения для укрепления вистибюлярного аппарата,мышц бюшного пресса ,укрепления мышц спины. | | | 40 | |  | |
| 21 | | Упражнений на фитболах для профилактики сколеоза ,развития гибкости,подвижности в суставах."Танцевальные упражнения"на фитболах | | | 40 | |  | |
| 22 | | | . Подбор и оформление методического материала (стенды, зал и т.д.) | | | 2 |  | |
| 23 | | | Заключительное занятие. Подведение итогов. Анкетирование. | | | 4 |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Итого: 360 |  |  |  |

**VIII.   Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Фитнес-аэробика**

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*** |
| Образовательные программы |
| Учебно-методические пособия и рекомендации |
| ***Печатные пособия*** |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) |
| ***Технические средства обучения*** |
| Музыкальный центр |
| Компьютер, проектор |
| Аудиозаписи, видеозаписи |
| ***Учебно-практическое оборудование*** |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) |
| Коврики: гимнастические, массажные |
| Аптечка |
| Скакалки, мячи, гантели, фитболы |

**Список литературы:**

1.  Программа для обучающихся 8-11 классов  по физической культуре на основе

       фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. …

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация

          аэробики России, 2002. – 216 с.

3.  Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической

        культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002

4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые

       виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для

        специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв.

        эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т

         физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –

           12.24

5.  Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической

    культуры по   составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная

      книга» М.2007. стр.

6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010