

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МО «Радичевский район»

Принято
Педагогическим советом

протокол № 03
«16» мая 2020 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС ДОМА - ТАБАТА»
(дистанционное обучение)**

Возраст обучающихся 14-16 лет

Срок реализации: 1 месяц (16ч.)

Уровень: стартовый

Автор-составитель:

Амирова Елена Николаевна,

тренер – преподаватель

Радичево, 2020 год

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес дома - табата» ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения, с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» ч.2 ст. 13 и ст.16 (далее – ФЗ № 273);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав МУ ДО «ДЮСШ».

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и

акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес - клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. Изначально одной из основных задач Федерации являлась популяризация оздоровительной аэробики в России посредством проведения фестивалей, конкурсов и спортивных праздников. С 1992 года было проведено более 100 мероприятий, в которых приняло участие более 20000 человек. В 2000 году ФАР стала членом Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) и начала развивать новый массовый вид спорта — фитнес-аэробику.

Новизна программы заключается в дифференцированном подходе и индивидуализации обучения: обучающиеся по желанию и в соответствии с индивидуальными особенностями могут осваивать несколько способов развития своего организма. На занятия приходят обучающиеся в сложном подростковом возрасте, которые знают, что такое компьютерные игры. Привлечение их к здоровому образу жизни, работа в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня

справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально - педагогических задач.

Об ухудшении физического здоровья нации говорится в таких правительственных документах, как Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», в Соглашении «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социально–гигиенического мониторинга» и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленской, В.В. Шевцова, А.Н. Перова и др.).

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность;
- Разнообразие движений;
- Увлекательную познавательную деятельность;
- Здоровый образ жизни;
- Спортивные достижения.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).

3. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

4. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

Цель программы - разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Образовательный процесс и занятия организуются с применением ЭО и ДОТ. Обучение будет проходить на платформе ZOOM и в сети ВКонтакте.

Адресат программы

Программа предусматривает работу с детьми 14-16 лет и предполагает получение детьми дополнительного физического развития.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 месяц (июнь) обучения, 16 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным перерывом 10 минут, с учетом возрастных особенностей.

Формы обучения

Формы обучения – дистанционная.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**, уровень освоения – **стартовый**, срок реализации программы – **1 месяц**.

Запись в спортивную секцию по фитнес - аэробике проводится по желанию детей и предоставлению медицинской справки, заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста.

Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

При выполнении нормативов по общефизической подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений.

Методы реализации программы

1. Словесные методы

- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы

- Элементы фитнес-аэробики
- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения».
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия:

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

Формы организации образовательного процесса

1. Практические занятия;
2. Самостоятельная внеаудиторная работа;
3. Контроль результатов обучения.

Для реализации программы используются следующие **формы проведения занятий**:

- 1) Видеолекция;
- 2) Веб-занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;

- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале изучения программы методом тестирования по общей физической подготовке;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

- итоговая аттестация проводится в конце изучения программы, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом тестирования на владение теоретическими знаниями.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Аналитический материал входного, текущего и итогового контроля.

Учебный план

№	Раздел спортивной подготовки	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1	-
2	Педагогическая диагностика.	1	-	1	Тесты
3	Классическая аэробика.	-	4	4	Фото отчет, тесты
4	Комплекс упражнений «Табата»	-	4	4	Фото отчет, тест
5	Осанка и система дыхания.	-	2	2	Фото отчет, тесты
6	Основы рационального питания.	2	-	2	Фото отчет, тесты
7	Упражнения на развитие силы и гибкости.	-	2	2	Фото отчет, тесты
	Итого	4	12	16	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Информационные ресурсы: <https://studfile.net/preview/3219467/>

2. Педагогическая диагностика. Психологические тесты (1 ч.)

Информационные ресурсы: <https://nn.dekane.ru/aerobika-trenirovochnyy-test/>

3. Классическая аэробика - 4 ч.

Тема № 1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- Jumping jact - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).
- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (step) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Информационные ресурсы:

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13226970379219618095&parent-reqid=1589396139972965-1217807909084343320400295-production-app-host-man-web-yp-211&path=wizard&text=классическая+аэробика+базовые+шаги+видео>

Тема № 2. Техника выполнения не сложных элементов и аэробных связок. Комплексы из базовых шагов.

Информационные ресурсы:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9641907325898353987&text=Комплекс%20несложных%20связок%20аэробика&path=wizard&parent-reqid=1589800548414959-1093782327170469065200318-production-app-host-man-web-yp-28&redircnt=1589800561.1>

4.Комплекс упражнений «Табата» – 4 ч.

1. Приседания + ножницы руками.

Встаньте прямо, расставив ноги на ширине тазовых костей. Носки ступней разверните наружу. Выпрямите спину. Взгляд направьте вперед. Поднимите выпрямленные руки перед собой так, чтобы они стали параллельны полу. Вот ваша стартовая позиция. Начните отсчет 20ти секунд. Подконтрольным усилием опуститесь вниз, отводя таз назад и сгибая ноги в коленях. Руки держите перед собой. Внизу без паузы выжмите себя кверху. Параллельно с этим отведите руки назад через стороны. Визуально это напоминает ножницы. В верхней точке без задержки начните опускаться вниз, возвращая ладони в стартовую позицию.

2. Выпады с прыжком.

В стартовой позиции вы должны опуститься в положение выпада.

Колено передней ноги образует прямой угол, равно как и колено второй, которое практически касается пола. Торс перпендикулярен полу, а взгляд направлен вперед. Руки опустите вниз. Мощным подконтрольным усилием

выпрыгните кверху, меняя положение ног. Вы должны успеть поменять их в воздухе, дабы приземлиться так, чтобы передняя нога стала задней, а задняя - передней. Без паузы начните новое повторение. Мы рекомендуем вам заранее обучиться технике прыжковых выпадов.

3. Обратные отжимания.

Для этого упражнения вам понадобится стул или любая другая опора. Примите положение упора на руках, как это показано на иллюстрации. Как вы видите, ноги согнуты в коленях, а ступни собраны вместе. Подконтрольным усилием согните руки в локтях, тем самым опустившись вниз. Следите за тем, чтобы локти не расходились в стороны, они должны двигаться только назад. Внизу без паузы выжмите себя кверху и сразу же приступите к новому повторению.

4. «Звездочка»

Лягте на пол животом. Подконтрольным усилием поднимите кверху ноги, руки, плечи и голову. При этом ноги нельзя сильно разводить в стороны. Что касается рук, то их можно тянуть как через стороны, так и перед собой, это не играет ключевой роли. Задержитесь в такой позиции на 20 секунд.

5. Скручивания.

Лягте на пол, но уже спиной. Ступни соберите вместе и подведите их под себя, согнув колени. Руки заведите за голову и расправьте локти в стороны. Напрягите пресс статически и сразу же выполните скручивание. Это движение предполагает отрыв только верхней части торса. Середина спины должна оставаться на полу в течение всего упражнения. В критической точке не делайте паузу, а сразу возвращайтесь вниз, чтобы продолжить упражнение.

6. Подъем таза.

Отдохнув 10 секунд, увеличьте расстояние между ступнями. Руки выпрямите и положите ладонями к полу, как это показано на иллюстрации. Напрягите мышцы живота и динамичным усилием поднимите таз кверху. Старайтесь работать мышцами задней поверхности бедер. Вверху без паузы начните

возвращаться вниз. Не роняйте тело вниз, движения должны быть подконтрольными. Сразу же приступайте к новому повторению.

7. Отжимания с колен.

Примите положение упора лежа, используя в качестве опоры ладони и колени. Обратите внимание расстановка рук довольно широкая - это делается с одной целью - как можно сильнее нагрузить грудные мышцы. Выпрямите спину. Подконтрольным усилием опуститесь вниз, сгибая руки в локтях. Внизу без паузы выжмите вес своего тела кверху. Старайтесь работать сугубо мышцами рук и груди.

8. «Доска».

Заключительное упражнение. Примите положение упора на предплечьях. Выпрямите ноги и спину. Напрягите мышцы живота статически и задержитесь в такой позиции на 20 секунд.

Информационные ресурсы:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11312374278645494708&text=комплекс%20упражнений%20табата%20для%20начинающих%20видео&path=wizard&parent-reqid=1589800708405988-1174956000947250199000257-production-app-host-sas-web-yp-190&redircnt=1589800722.1>

5.Осанка и система дыхания - 2 ч.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Информационные ресурсы:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4741589750000564777&text=упражнения+на+формирование+правильной+осанки>

6.Диетология в фитнесе - 2 ч.

Тема № 1. Основы питания при занятиях спортом. Пирамида здорового питания.

Тема № 2. Питание при физических нагрузках. Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

Информационные ресурсы: <http://fitness-for-man.com/osnovy-dietologii-v-fitness.html>

7. Упражнения на развитие силы и гибкости – 2 ч.

Упражнения на развитие силы.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Информационные ресурсы: [https://medaboutme-ru.turbopages.org/s/medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/fitnes/10_prostykh_uprazhneniy_dlya_silovoy_trenirovki_doma/](https://medaboutme.ru.turbopages.org/s/medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/fitnes/10_prostykh_uprazhneniy_dlya_silovoy_trenirovki_doma/)

Упражнения на развитие гибкости.

Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Информационные ресурсы: <https://pandia.ru/text/77/494/80546.php>

Календарный учебный график

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятий	Место проведения
1	03.06.		Вводное занятие. Техника безопасности. Педагогическая диагностика. Психологические тесты. Основные правила работы, ТБ.	2	2	-	Веб-занятие	Платформа Zoom
2	05.06.		Классическая аэробика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.	2		2	Видео-лекция	Платформа Zoom
3	10.06.		Техника выполнения не сложных элементов и аэробных связей. Комплексы из базовых шагов.	2		2	Видео-лекция	Платформа Zoom
4	12.06.		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	2		2	Видео-лекция	Платформа Zoom
5	17.		Комплекс упражнений для начинающих «Табата»	2		2	Видео-лекция	Платформа Zoom
6	19.06.		Комплекс упражнений: высокоинтенсивный интервальный кардиотренинг «Табата»	2		2	Видео-лекция, веб-занятие	Платформа Zoom
7	24.06.		Основы питания при занятиях спортом. Пирамида здорового питания. Питание при физических нагрузках. Составление меню «Здоровое питание» на неделю.	2	2		Видео-лекция, веб-занятие	Платформа Zoom
8	24.06.		Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		2	Видео-лекция	Платформа Zoom

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны **объяснять**:

- 1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- 2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны **характеризовать**:

- 1) особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- 2) особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроль за их эффективностью;
- 3) особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;
- 4) особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;
- 5) особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Обучающиеся должны **соблюдать правила**:

- 1) личной гигиены и закаливания организма;
- 2) организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- 3) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Обучающиеся должны **проводить**:

- 1) самостоятельные занятия по оздоровительной аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- 2) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- 3) приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) приемы массажа и самомассажа.

Обучающиеся должны **составлять**: индивидуальные комплексы по фитнес-аэробике.

Обучающиеся должны **определять**:

- 1) уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 2) интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
- 3) дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Обучающиеся должны **демонстрировать** практические умения и навыки:

Физические способности	Физические упражнения	Уровень 14-16 лет		
		низкий	средний	высокий
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	28 раз	34 раза	36 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12 см	14 см	20 см
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук (количество раз) в упоре на коленях	15 раз	20 раз	30 раз
Выносливость	Кроссовый бег на 1 км (мин, с)	6.05	5.35	5.05
Координационные	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций	Оценивается по технике владения двигательными действиями фитнес - аэробики		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Перечень оборудования, необходимого для реализации Программы детского объединения

Техническое оснащение:

- компьютеры, планшеты, смартфоны;
- интернет;

- звуковые колонки;
- стол, стул;
- спортивные коврики;
- скакалки, гантели, утяжелители.

Методическое:

- методические рекомендации по организации профилактики детского травматизма;
- методические пособия для изучения фитнес-аэробики;
- видеоматериалы для проведения занятий.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, специальность физическая культура.

Формы аттестации:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности секции, материалы тестирования, фото.

Оценочные материалы:

Тесты, зачет

Методические материалы:

Методические разработки занятий, серия видеофильмов.

Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением дистанционного обучения;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания

Программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические (дидактические) принципы:

воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. методические:

- *принцип опережения*- опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности*-оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.

Средства, методы спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.

Формы подведения итогов

Обучающиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица

качественная оценка индекс Руффье

Оценка пробы Руффье у детей

Оценка результата	Значение Пробы Руффье в зависимости от возраста				
	15 лет и >	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Неуд.	15	16,5	18	19,5	21
Слабая	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Удовл.	6-10	7,5-11,5	9-13	10,5-14,5	12-16
Хорошая	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Отличная	0	1,5	3	4,5	6

Отлично 2 и менее

Хорошо 3-6

Удовлетворительно 7-10

Плохо 11-14

очень плохо 15-17

Критическое 18 и более

Список литературы

Для педагога:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.

11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.

12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Для обучающихся:

1. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.

2. Хедман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.

3. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

Приложение 1.

Словарь необходимых терминов

1. Акваэробика (гидроаэробика) - это система физических с упражнений в воде.
2. Антропометрия (соматометрия) — определение уровня физического развития совокупностью методов, основанных на измерениях, концентрируя внимание на морфологических и функциональных признаках с целью динамики в процессе занятий.
3. Асана - поза, технически правильно выполненная во время занятий йогой, с осуществлением при этом контроля за правильным дыханием, на отдельных мышцах или группе мышц, суставов или внутренних органов.
4. Аэробика - система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.
5. Бодифлекс - оригинальный комплекс статических упражнений, основанный на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки человеческого организма.
6. Гарвардский степ-тест (L. Broucha, 1942). Заключается в подъемах на скамейку, высота зависит от возраста (h от 35 см до 50 см) и пола, в течение 3 мин (5 мин) в заданном темпе. После завершения теста подсчитывается ЧСС - в течение первых 30 с. На 2-й, 3-й, 4-й минуте (при 5-минутной ходьбе).

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$

Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывается по формуле:

где t - время восхождения в секундах;

f1, f2, f3 - частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с.

7. Йога - это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.
8. Классическая (базовая) аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без

пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

9. Круговая тренировка - последовательное выполнение упражнений, следующих одно за другим в определенном порядке.

10. Методы создания соединений и комбинаций:

Метод линейной прогрессии - многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

Метод от «головой» до «хвоста» - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б» («А» -«Б»-»А-Б-А-Б-А-Б «Б» -Б-В-Б-В--Б-В...)-

Метод «зигзаг» - используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» —«Б» — А-Б-А-Б-А-Б— «Б» —А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

Метод «сложения» - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» —«Б» —А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

Метод «блок» - проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

11. Медитация («мысленное созерцание», размышляю, обдумываю) - это путь к особому пробужденному сознанию.

12. Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, - это оздоровление организма занимающихся.

13. Партерная часть - набор силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы; упражнения выполняются в положениях сидя и лежа.

14. Пилатес - система Дж. Пилатеса, включающая более 500 упражнений для укрепления мускулатуры без наращивания при этом мышц.

15. Релакс - система упражнений, направленных на расслабление всего организма.

16. Сет - цикл повторов упражнения, выполняемых без пауз.

17. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой.

18. Степ-платформа - специальная прямоугольная опора, изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

19. Стретчинг («растягивание») - это упражнения на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

20. Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

21. Физические тесты - тестирование физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации или их сочетания - взрывной силы, силовой выносливости и т. п.

22. Фитбол-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

23. Фитнес - современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование человека, включающее социальный, духовный, психологический и физический компонент.

Приложение 2.

Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов

Вводная часть проводится без использования мячей, согласно общим требованиям (различные виды ходьбы, бег и т. д.).

Основная часть

И. п. - сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь.

1. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону. Темп медленный.
2. Поочередное вынесение ноги на пятку.
3. Поочередное вынесение ноги на пятку с одновременным подъемом рук в стороны.
4. Повороты головой из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Темп медленный, движения плавные.
5. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и посмотреть вниз.
6. И. п. - сидя на мяче, ноги вытянуты вперед и разведены. Лопатки несколько сближены. Согнуть ногу в колене, развернув его наружу, одновременно потянуться разноименной рукой к пятке, не сгибая туловища. Вернуться в и. п., затем в другую сторону.
7. И. п. - сидя на мяче. Одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки. При повороте подбородок поднять вверх.
8. И. п. - голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединя лопатки. Голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.
9. И. п. - сидя на мяче. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола 10. И. п. то же. Вынесите ноги на пятку с одновременными покачиваниями на мяче.
11. И. п. то же. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.

12. И. п. - сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти, развести руки в стороны-вверх, поднять голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и. п.

13. И. п. - сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустив вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче.

14. И. п. то же. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Одновременно соединяя локти и колени, передвигаться по мячу вокруг себя приставными шагами.

15. И. п. - сидя на полу, спина опирается на мяч, ноги, согнутые во всех суставах, стоят на полу на ширине плеч. Подъем таза («мост»). Это же упражнение можно выполнять со сведением колен при подъеме таза.

16. И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, лежат на мяче. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой.

17. И. п. - лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот.

18. И. п. - лежа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъем ног вверх.

19. И. п. то же. Попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону в и. п. 20. И. п. - лежа на мяче лицом вниз, мяч на уровне подвздошных костей. Ноги на весу. Сгибание и разгибание рук в упоре.

21. И. п. - лежа на мяче на животе, ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях несколько расставлены, стопы в «стартовом» положении. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Поочередный подъем ног.

22. «Крокодил». И. п. то же. Сделать четыре шага руками вперед и четыре назад. Следить, чтобы спина не провисала вниз.

23. И. п. — стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, а живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

24. И. п. то же. Развести руки в стороны и вернуться в и. п.

25. И. п. - сидя на мяче, руки ладонями лежат на задней поверхности мяча. «Ходьба на месте» - попеременный подъем колен, стона поднята вверх.

26. И. п. - сидя на месте, руки соединены ладонями на уровне мечевидного отростка грудины, пальцами вверх. Голова опущена. Нажимая ладонь на ладонь, медленно поднять руки над головой и развести в стороны, голову максимально разогнуть -вдох. Затем, не меняя положения головы, соединить ладони над головой, нажимая ладонью на ладонь.

Постепенно опуская голову вперед, соединенные ладони опустить вниз до и. п.