**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования, молодежной политики и спорта Амурского муниципального района Хабаровского края

МБОУ СОШ № 3 г. Амурска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОруководитель ШМО Козырь И.Н.Протокол № 1 от «30» августа 2023 г | СОГЛАСОВАНОЗам.директора по УВР Прыткова О.К. от «30» августа 2023 г.  | УТВЕРЖДЕНОДиректор школы Нарышкина Л.Ю. Приказ № 319-Д от «30» августа 2023 г.  |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Курса внеурочной деятельности**

**«**Фитнес - аэробика**»**

(для 10 класса)

Составитель:Козырь И.Н.,

учитель физической культуры

Амурск  2023

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования спортивной секции по фитнес-аэробике составлена в соответствии с:

-Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

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

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы***

Фитнес-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

* Двигательную активность
* Разнообразие движений
* Увлекательную познавательную деятельность
* Здоровый образ жизни
* Спортивные достижения

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

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

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.

При составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества.

***Описание ценностных ориентиров содержания программы***

 Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

- программа разработана непосредственно для учащихся 8-11 класса;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- содержит блок теоретических знаний;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку по разделу «Фитнес-аэробика»

***Педагогическая целесообразность***

В системе физического воспитания школьников назрела необходимость проведения занятий фитнес-аэробикой, опираясь на возможности и склонности занимающихся. Разнообразие занятий, которые проводятся, во многих случаях предопределяет заинтересованность и желание учащихся заниматься физическими упражнениями вообще и аэробикой в частности .

В наше время наиболее распространенными видами оздоровительной аэробики, которые проводятся с учащимися, являются базовая аэробика, степ-аэробика Ю.В. Пармузина (2011). К сожалению, в большинстве школ практически не проводятся занятия оздоровительной аэробикой. В связи с этим было интересно ввести в дополнительные занятия фитнес-аэробику.

 Учитывая вышесказанное, следует считать, что направление работы является актуальной проблемой современной теории и методики проведения занятий оздоровительной аэробикой. Развитие этой области знаний открывает новые перспективы в методике построения и проведения занятий оздоровительного направления.

***Отличительные особенности.***

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

***Принципы реализации 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)

**5.Принцип систематичности** – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

 **6.Принцип развивающей направленности** – при обучении движениям

учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

**7.Принцип воспитывающей направленности** – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

**8.Принцип оздоровительной направленности** – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений гимнастики.

**9.Принцип сознательности** – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

**10.Принцип наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

**11.Принцип доступности** – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

 ***Адресат программы.***

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста 14-17 лет.

Особенности старшего школьного возраста характеризуется тем, что возраст детей от 14 до 17 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

* повышения интеллекта,
* выработка нравственных черт,
* умение управлять эмоциями,
* физической подготовленности.

 В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Но биологические перестройки организма, а также психические особенности, связанные с периодом полового созревания, требуют от тренера-преподавателя исключительного внимания при планировании физической нагрузки и при выборе средств физического воспитания В.Ю. Давыдов (2002).

 Уровень развития общей выносливости на занятиях аэробикой определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов. Физиологически обоснованными средствами развития выносливости у детей и подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма. На занятиях аэробикой именно степ-программы умеренной мощности и с постепенно увеличивающейся продолжительностью зарекомендовали себя как развивающие общую выносливость организма. В подростковом возрасте создаются физиологические предпосылки воспитания специальной выносливости для развития работоспособности при выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений Н.А. Фомина (2000).

 Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий.

 Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физически качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно - сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

Для детей, характерна, ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характерна, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспосабливаемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек - стретчинга. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

***Уровень программы –*** базовый.

***Объем и срок освоения программы.***

Программа по фитнес-аэробике рассчитана на один год обучения.
Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек в возрасте 14 - 17 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Годовой цикл обучения 34 часа.

***Форма обучения*** - очная.

***Режим занятий.*** Занятия проходят 1раз в неделю по 1 часу. Годовой цикл обучения 34 часов.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Состав группы постоянный. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

-Фронтальная

-Работа в парах, тройках, малых группах

-Индивидуальная

-Круговая тренировка

*Формы организации двигательной деятельности:*

-групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

-контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

-индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком

 Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

 Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в спортивное объединение по фитнес - аэробике проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления.

 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.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения.

При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны педагога.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Большое внимание должно уделяться обще-подготовительным упражнениям.

Теоретический материал преподносят в форме кратких популярных бесед.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения в форме круговой, индивидуальной, групповой тренировки.

* 1. **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес-аэробикой.

**Общие задачи программы:**

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).
5. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
6. Развитие творческих способностей.

**Задачи личностные:**

* формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
* создание условий для проявления положительных эмоций;
* обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации

**Задачи метапредметные:**

* развитие мотивации к занятиям фитнес-аэробикой;
* содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
* развитие координационных способностей;
* развитие скоростных способностей;
* развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.).

**Задачи образовательные:**

* Обучение основам техники выполнения видов классической аэробики, фитбол -аэробики, степ -аэробики.
	1. **Содержание программы.**

 ***Учебный план обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации контроля** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие. Техника безопасностиПедагогическая диагностика | в течении занятия | 2 | 2 | точность выполнения заданий |
|  | Классическая аэробика | в течении занятия | 10 | 10 | точность выполнения заданий |
|  | Степ- аэробика | в течении занятия | 10 | 10 | точность выполнения заданий |
|  | Фитбол - аэробика | в течении занятия | 11 | 11 | точность выполнения заданий |
|  | Основы рационального питания. | в течении занятия | - | в течении занятия | точность выполнения заданий |
|  | Упражнения на развитие силы  | в течении занятия | в течении занятия | в течении занятия | точность выполнения заданий |
|  | Упражнения на развитие гибкости | в течении занятия | в течении занятия | в течении занятия | точность выполнения заданий |
|  | Итоговое занятие |  | 1 | 1 | точность выполнения заданий |
| **Всего:** |  | **34** | **34** |  |

***Содержание учебного плана.***

1. **Вводное занятие, педагогическая диагностика – 2 ч.**
* Инструктаж по технике безопасности.
* Знакомство с коллективом.
* Обсуждение программы обучения.
* Культура общения.
* Техника выполнения нормативных упражнений
* Нормативы ОФП.
* Психологические тесты.
1. **Классическая аэробика - 10 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 jacr - 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 крут.

- Выставление ноги на пятку (heei toch), 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.

- Sguat - 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 (ship) - 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-jach) - 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.

**Тема № 2.** Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

 **-** комплексы из базовых шагов.

1. **Степ аэробика – 10 ч.**

**Тема № 1.** Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-плат­форме, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;

- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;

- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;

- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

**Тема № 2.** Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое вы­полнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне цен­тра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спе­реди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - ле­вая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около пра­вой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - ле­вая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на но­сок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по цен­тру степа; 8 - правая на пол, и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спе­реди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - пра­вая на пол рядом с левой ногой.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлесг ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - под­нять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - подмять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сги­бая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 -правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сто­ронам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны сте­па; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одно­временно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развер­нуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр сте­па; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешан­ный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 -шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 -правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к степу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со степом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).

- Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колено об­разует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - пра­вую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

- Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 -правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

**Тема № 3.** Высококоординационные аэробные связки.

- подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

**4. Фитбол-аэробика – 11 ч.**

**Тема № 1.** Техника базовых шагов.

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, но­ги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

- Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

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

- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скру­чиванием бедер.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

- Выпад (lange). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая на­зад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизон­тали или выше.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

 Упражнения на формирование правильной осанки.

-Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов. (приложение 2).

**Тема № 2.** Пар­терные упражнения для развития силы мышц.

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;

- для косых мышц жи­вота;

- для плечевого пояса и спины;

- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,

- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);

- на ба­ланс и развитие силы крупных мышечных групп.

 **5.Диетология в фитнесе – в течении занятия**

 **Тема № 1.** Основы питания при занятиях спортом. Пирамида здорового питания. Питание при физических нагрузках. Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

**6.Упражнения на развитие силы - в течение занятия**

 **Основы силовой тренировки.**

**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.

 **Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.**

- с гантелями;

- с эспандером;

- на тренажёрах;

- с амортизаторами.

**Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»**

- основы программы;

- комплекс статических упражнений

**7. Упражнения на развитие гибкости – в течении занятия**

 **Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.**

 **Стретчинг с элементами йоги.**

 **Овладение техникой основных упражнений в подготовитель­ной части урока:**

- 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.

**Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.**

**8. Итоговое занятие – 1 ч.**

Тестирование.

 **1.4.Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты.** В сфере познавательных универсальных учебных действий научатся:

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

-раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;

-ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

-выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

-характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

-осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**Личностные результаты.** В сфере личностных универсальных учебных:

-установка на здоровый образ жизни;

-основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я»;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

-знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**Предметные результаты.** В сфере регулятивных универсальных учебных действий:

-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

-оценивать правильность выполнения действия;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативных универсальных учебных действий:**

**Обучающиеся научатся:**

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | 14-15 лет | 16-17 лет |
|  |  | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 160 см | 170 см | 180 см | 160 см | 175 см | 185 см |
| Силовая вы­носливость | Поднимание туловища из по­ложения лежа (1 мин) | 28 раз | 34 раз | 36 раз | 30 раз | 36 раз | 38-40 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 12 см | 14 см | 20 см | 13 см | 15 см | 22 см |
| Силовая вы­носливость | Сгибание и раз­гибание рук (кол-во раз): в упоре лежа | 11 раз | 13 раз | 15 раз | 12 раз | 17 раз | 18-20 раз |
| Выносли­вость | Кроссовый бег на 1 км (мин, с) | 6.05 | 5.35 | 5.05 | 6.10 | 5.35 | 5.05 |
|  |  |
| Координаци­онные | Выполнение сложных связок, комби­наций | Оцениваются по технике владения двигательными действиями фитнес- аэробики |

**Раздел 2. КТП «Фитнес - аэробика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **план** | **факт** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  |  |  |  | теория,практика | 1 | вводное занятие. инструктаж ТБ,  | спортивный зал | инструктаж ТБ, терминология фитнес-аэробики,  |
|  |  |  |  | теория,практика | 1 | педагогическая диагностика, | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория,практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | классическая аэробика  | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | степ-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | теория, практика | 1 | фитбол-аэробика | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  |  |  | практика | 1 | Итоговое занятие : элементы фитнес-аэробики, стрейчинг | спортивный зал | точность выполнения заданий |
|  | Итого | 34 |  |

**2.2. Условия реализации программы.**

***Материально-техническое обеспечение:***

Для успешной реализации данной программы необходимы:

-зеркальный зал, магнитофон,

-диски, ноутбук,

-мультимедийный проектор.

-спортивные коврики,

-фитболы, скакалки, степ - платформы,

-утяжелители, гантели и др.

 - спортивная форма и обувь;

 - скакалки;

 - мячи различного размера;

 - гимнастические скамейки;

 - гимнастическая стенка;

 - гимнастические маты;

 -гантели;

-поддерживающие пояса

-манжеты-утяжелители для рук и ног.

***Информационное обеспечение.***

Из дидактического обеспечения необходимо наличие расписание занятий секции, наличие разноуровневых, тренировочных упражнений, а так же упражнений, предусматривающих постепенное повышение тренировочных нагрузок, индивидуальные задания, задания на выполнение контрольных срезов.

**Музыкальное обеспечение занятий**

На занятиях фитнес-аэробикой применяют специально разрабо­танные музыкальные центры с радиомикрофоном для тренера. Му­зыку лучше использовать для выполнения простых и хорошо ос­военных упражнений.

При подборе музыки необходимо учитывать следующие фак­торы:

часть занятия (подготовительная, основная или заключи­тельная);

основная направленность занятия;

уровень подготовленности и тип телосложений занимаю­щихся;

возможность правильного выполнения упражнения под музыку;

музыкальные предпочтения и возраст занимающихся.

В ***подготовительной части*** занятия (разминка) музыкальный темп обеспечивает выход на рабочую частоту сердечных сокраще­ний — 114—120 уд/мин; в ***основной части*** — 126—174 уд/мин (для спортсменов частота сердечных сокращений может быть более вы­сокой). В ***заключительной части*** занятия (растягивание, расслаб­ление) используется успокаивающая, расслабляющая музыка.

В основной части занятия музыкальный темп должен обеспе­чивать необходимую амплитуду движений и соответствовать уров­ню подготовленности занимающихся.

Переходы от одного упражнения к другому лучше выполнять согласно музыкальным фразам или во время вступления. Музыка должна вызывать у занимающихся желание двигаться, способство­вать повышению эмоционального фона занятия. Она не должна быть перегружена вокалом, так как это отвлекает группу и вместе с плохой акустикой (посторонние шумы) затрудняет подачу ко­манд и сигналов инструктором.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Методы организации учебного процесса** | **Оборудование, дидактический и наглядный материал** | **Форма подведения итогов** |
| 1 | Вводное занятие.Техника безопасности. | Словесный, наглядный, демонстрационный, практический. | Иллюстрации, магнитная доска, магниты.-зеркальный зал,-магнитофон,-диски,- ноутбук,-мультимедийный проектор.-спортивные коврики, фитболы,скакалки,степ платформы,утяжелители и др. | Опрос в конце занятия. |
| 2 | Педагогическая диагностика | Опрос в конце занятия, тестирование, сдача нормативов по ОФП |
| 3 | Постановка и отработка программы по классической аэробике. | Опрос в конце занятия, тестирование.  |
| 4 | Постановка и отработка программы по степ аэробике. |
| 5 | Твори и танцуй – стиль латино. |
| 6 | Программа в стиле bally danсe. |
| 7 | Осанка и система дыхания. |
| 8 |  Основы рационального питания. |
| 9 | Упражнения на развитие силы и гибкости |
| 10. | Итоговое занятие |

 ***Кадровое обеспечение.***

По данной программе занятия ведет

преподаватель, имеющий педагогическое образование и педагогический стаж работы более 6 лет.

**2.3. Формы аттестации.**

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

**Форма оценки – бальная:**

присутствует в полной мере - 2,

присутствует недостаточно – 1,

отсутствие – 0

**Организационно-волевые** - способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются извне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

**Ориентационные качества** – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма)

**Поведенческие качества** – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах) Отношение к другим людям – (обучающийся провоцирует негативное отношение, равнодушен, открыт ко всем людям)

**Креативность** – уровень развития обучающимся творческих способностей (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, выполняет задания на основе образца, выполняет задания с элементами творчества, развитость умений к использованию полученных ЗУН в новой социально-образовательной ситуации)

**Мотивация к творческой деятельности** – осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы (интерес к занятиям продиктован извне, интерес периодически поддерживается самим ребенком, интерес постоянно поддерживается

**Форма оценки – бально-рейтинговая:**

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

 Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

***Оценочные материалы.***

**Форма оценки – бально-рейтинговая:**

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

 Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

* 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
* Подсчёт пульса до и после занятий.
* 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 бегаете 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)

**2.5. Методические материалы.**

***Методы реализации программы***

1. Словесные методы
* Рассказ
* Беседа
* Дискуссия
* Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
1. Наглядные методы
* Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
1. Практические методы
* Элементы фитнес-аэробики
* Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
* Игры
1. Методы контроля и самоконтроля
* Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
* Тесты на общую физическую подготовку:
* Методика определения эмоционального состояния
* Подсчёт пульса до и после занятий. Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
* Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)
1. Методы психолого-педагогической диагностики
* Наблюдение
* Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть – темп музыки 124-136 уд/мин, время 8-10мин Основная часть – темп музыки 128- 142 уд/мин, к концу основной части 124-136 уд/мин.

 Основная часть делится на 3 блока: аэробный разогрев, танцевальная (или “калистеника”) и игровая.

Заключительная часть - темп музыкального сопровождения 110-130 музыкальных акцентов в минуту, время 5 минут, в положении сидя на полу или лежа.

***Содержание занятий*:**

- разучивание базовых шагов;

- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);

- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);

- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);

- упражнения на полу – “калистеника” (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра).

**Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)**

 ***Классическая аэробика с мячом****.*Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.Подготовительная часть – 8-10 мин. Упражнения без предмета, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, упражнения на восстановление дыханияОсновная часть – 28-30 мин. При проведении занятий с мячом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту.Заключительная часть – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, расслабление, внимание. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений: передачи из одной руки в другую – перед собой, над головой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера; ловля – двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу;

***Классическая аэробика со скакалкой***: Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине плеч, натянуть скакалку вверх. Ручки или узлы должны доставать до плеч. Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, прыжки без скакалки и без музыкального сопровождения.
2. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
3. Разучить простейшие комбинации прыжков без музыки, затем под музыку.

Виды подскоков и прыжков:

- вращая скакалку вперед;

- вращая скакалку вперед с дополнительным прыжком;

- вращая скакалку назад;

- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой сбоку вперед;

- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой справа и 1 круг слева вперед;

- прыжок с вращением скакалки назад, 1 круг скакалкой сбоку назад;

- скачки с ноги на ногу.

**ТЕХНИКА БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ В АЭРОБИКЕ**

**Особенности техники движений в аэробике**

 Движения классической аэробикой подразделяют на движения аэробной части, партерной части и стретчинга. Движения, используемые в этих частях занятия, имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения. **Требования к осанке на занятиях аэробикой:**

1. В положении стоя ноги слегка разведены врозь (чуть шире, чем ширина бёдер).

2. Расположение стоп параллельно или слегка развернуты наружу.

 3. Колени расслаблены (допускается лёгкое сгибание).

4. Мышцы живота и ягодиц напряжены (без чрезмерного прогиба в поясничном отделе).

5. Грудь приподнята, плечи на одной высоте, голова прямо и ло‑ патки сведены.

**Движения в аэробике подразделяются на:**

а) безударные — движения в партере (лёжа, сидя, в смешанном упоре);

б) низкоударные — при отсутствии без опорных фаз, в контакте с опорой;

 в) высокоударные — подскоки, прыжки, бег.

**Низкоударная техника**— это выполнение шагов в контакте с опорой, т. е. при выполнении движений одна стопа обязательно сопри‑ касается с поверхностью пола. Амплитуда движений руками ограничивается высотой уровня плеч (горизонтали). Увеличение нагрузки происходит за счёт увеличения амплитуды.

**Высокоударная техника** — это выполнение шагов с фазой полёта, при этом руки поднимаются выше уровня плеч. Активно используются сложные движения руками, за счёт чего повышается координационная сложность упражнения. Темп музыки — высокий.

**Основы техники движений ног**

 Термин «шаг» в аэробике — это совокупность движений, выполняемых на определённое количество счётов (в основном на 4 счёта). Нога, с которой выполняется первое движение в «шаге», называется ведущая (лидирующая), другая — опорная.

Все шаги в аэробике подразделяются на: базовые, основные и модифицированные.

**Базовые шаги аэробной части занятия:** march (ходьба), jog (бег), skip (подскок), knee up (подъём колена вверх), kick (мах), jumping jack (прыжок ноги врозь — ноги вместе), lunge (выпад).

 При изучении шагов акцент направлен на сохранение правильной осанки, на технику движений ног и рук.

**Технические особенности постановки стоп при выполнении шагов:**

1. В движениях, когда ноги находятся шире плеч (V‑step, Straddle), стопа ставится с разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом, обеспечивается расположение колена над передней частью стопы, что правильно анатомически и не перегружает коленный сустав.

2. При перемещении в сторону (Grapevine), стопа, в особенности при первом шаге, ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, при высокой скорости выполнения шагов.

3. При ходьбе назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка — перекатыванием. Период двойной опоры удлинён. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперёд отсутствует баллистическая работа четырёхглавой мышцы бедра, что уменьшает время её отдыха. 4. Подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки) представляют собой простейшие виды прыжков, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота фазы полёта. Основные и альтернативные шаги аэробики представлены в таблице 2. Ведущая нога — правая. Во избежание разных толкований в названии и содержании движений, все английские термины сопровождаются русскими аналогами.

**Основы техники движений рук**

 В аэробике движения рук весьма разнообразны. На занятиях с начинающими чаще используются простые одновременные и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением. На занятиях, имеющих танцевальную окраску, используются асимметричные и последовательные движения руками, достаточно сложные по координации. В упражнениях, содержащих движения руками, необходимо исключить следующие ошибки: — чрезмерные разгибания в локтевых суставах; — резкие сгибания и разгибания в локтевых суставах; — разведения рук в стороны более чем на 180°; — при подъёме рук вверх перемещения их дальше вертикали; — рывковых и пружинящих движений. В терминологии движений руками нередко применяются анатомические названия мышц.

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО АЭРОБИКЕ**

 Занятие по классической аэробике включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность стандартного занятия составляет 40 мин. Схема занятия может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики и уровня подготовленности занимающихся. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть в занятиях аэробикой представлена разминкой.

 **Цель разминки** — подготовить опорно‑двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление лёгкой испарины. Продолжительность разминки составляет от 6 минут, при условии тёплой погоды или хорошо отапливаемого помещения, до 10 минут.

**Подготовительная часть** составляет 10–15 % от всего времени занятия, движения выполняются в умеренном темпе (частота сердечных сокращений (ЧСС) от 50 до 60 % от максимума) с постепенным повышением. Темп музыки в подготовительной части не превышает 124–136 уд/мин. Разминка состоит из трёх частей: вводной, аэробной и prestretch (предстретчинг).

 **Первый блок (вводный)** подготовительной части урока включает упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, мало амплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза, бёдер. Чаще всего это отдельные элементы, не объединённые в соединения и комбинации и воздействующие на отдельные мышцы или группы мышц сверху вниз — от головы к ногам, или снизу вверх, начиная с ног и заканчивая головой. Основной метод проведения упражнений в этом блоке — линейный.

**Второй блок (аэробный)** включает упражнения для всего тела — различные базовые шаги аэробики. Возможно выполнение простых комбинаций, элементы которых составляют содержание основной части, но в облегчённом варианте, в более спокойном темпе, — без скачков и подскоков, без движений руками.

**Третий блок (предстретчинг):** упражнения на растяжку и подвижность суставов небольшой амплитуды в положении стоя.

**Задачи prestretch**:

1. Увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований.

2. Увеличить подвижность в суставах.

3. Усилить кровоток мышечных волокон.

 **Основная часть занятия.**

Основная часть составляет 75–80 % всего времени занятия (около 40 мин), упражнения проводятся в высоком темпе, ЧСС достигает зоны 80–90 % от максимальной (максимум определяется по формуле: 220 — возраст).

Для начинающих рекомендуется нагрузка в пре‑ делах ЧСС, равной 60 % от максимума.

 Основная часть занятия включает в себя аэробный и силовой сегменты, но в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность сегментов может быть различной.

Длительность аэробного сегмента составляет 20–25 мин.

**Задачи аэробного сегмента:**

1. Повышение функциональных возможностей организма.

 2. Развитие координационных способностей.

3. Изменение состава жирового компонента массы тела.

 4. Улучшение эмоционального состояния.

 В аэробном сегменте проводится обучение технике базовых шагов аэробики, соединение шагов в связки, блоки и комбинации, а также многократное повторение разученных движений — прогон.

 Существует **три уровня интенсивности:**

низкая интенсивность (Low intensity), средняя интенсивность (Middle intensity) и высокая интенсивность (High intensity). **1. Зона низкой интенсивности** (Low intensity). Во время этого режима системные механизмы регуляции кровотока и артериального давления обеспечивают адекватный кровоток через мышцы. При этом наибольший процент энергии вырабатывается за счёт окисления внутримышечных запасов жиров. Низкая интенсивность занятия характеризуется выполнением мало амплитудных движений, с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки. Максимальная ЧСС при данной работе не должна превышать 120–148 уд/мин.

 **2. Зона средней интенсивности** (Middle intensity). Эта зона считается оптимальной. Тренировка в этой зоне интенсивности может эффективно: — повышать окислительные способности задействованных мышц; — способствовать увеличению плотности капилляров скелетных мышц, миокарда, умеренной гипертрофии левого желудочка и делятации полостей сердца; — способствовать улучшению холестериновой формулы крови. Следовательно, данный вариант тренировки характеризуется более высокой степенью напряжения мышц относительно их максимальной силы и это позволяет:

 — улучшать окислительные способности всех типов мышечных волокон;

 — в большей степени, чем при обычной тренировке в средней зоне интенсивности повышать мышечную силу;

 — значительно увеличить нагрузки на опорно‑двигательный аппарат (ОДА).

Зона средней интенсивности характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высокоударной нагрузки или низкоударной нагрузки, но с большой амплитудой движений. Максимальная ЧСС должна достигать 136–168 уд/мин.

**3. Зона высокой интенсивности** (High intensity). Физиологической характеристикой этой зоны является то, что значительный процент задействованных мышечных групп работает в ре‑ жиме выше анаэробного порога, но в условиях адекватного кровоснабжения и нормального обеспечения мышц кислородом. Это обусловлено циклическим характером сокращения мышц, когда фаза напряжения чередуется с фазой расслабления. Подобный характер работы включает на полную мощность «мышечный насос», который помогает системным механизмам прокачивать через мышцы количество крови, до‑ статочное для их обеспечения кислородом. Энергообеспечение в этой зоне интенсивности происходит на 80–95 % за счёт окисления углеводов мышц, углеводов, поступающих из печени и желудочно‑кишечного тракта, а также образующихся за счёт расщепления белков. В данной зоне высокая интенсивность занятия осуществляется исполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением.

 При использовании высоко ударной нагрузки максимальная ЧСС достигает 154–200 уд/мин. Важно регулировать нагрузку таким образом, чтобы показатели ЧСС колебались в пределах целевой зоны умеренной мощности: от (220 — ваш возраст) затем результат умножаем на коэффициенты 0,65 и 0,8. Например: Если Вам 18 лет, то: 220–18=202 (максимально допустимая ЧСС) 202\*0,65=131 уд/мин 202\*0,8=162 уд/мин Поэтому, для наилучшего результата, во время занятия ЧСС должна находиться в пределах 131–162 уд/мин. Обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных по‑ кровов является визуальной оценкой оптимальности нагрузки занимающихся. Но пульс (ЧСС) является единственным точным критерием интенсивности нагрузки. Силовой сегмент в стандартном часовом занятии занимает 10– 15 минут, начинается после стретчинга в положении стоя и включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп.

 **Задачи силовой части**:

 1. Повышение уровня развития силовых способностей отдельных мышечных групп.

2. Повышение уровня общей и специальной силовой выносливости.

3. Формирование мышечного корсета.

4. Коррекция фигуры путём целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

**Силовые упражнения выполняются:**

— со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в мягкой оболочке) от 5 до 12 кг, утяжелителями и т. д.;

— в преодолении сопротивления упругих предметов: резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т. д.;

 — в преодолении веса собственного тела и его частей. Силовая часть занятия выполняется в положениях сидя и лёжа, от‑ сюда и её название — партерная.

 Проработку мышц в силовой части начинают, как правило, с мышц ног, ягодиц и спины, заканчивая более мелкими мышцами — мышцами рук. Доля упражнений в парте‑ ре, во избежание снижения интенсивности занятия, не должна превышать 20 % от общего количества силовых упражнений. Партерная часть состоит из комплекса силовых упражнений с чётко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воз‑ действовать на определённые мышечные группы. Заключительная часть занятия. Продолжительность заключительной части составляет 5–10 минут. Заключительная часть занятия предназначена для устранения психомоторной и общей напряжённости.

**Заключительной частью урока является стретчинг, который решает следующие задачи:**

 1. Восстанавливает до исходного состояния длину мышечных во‑ локон, так как во время силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорачиванию.

 2. Развитие гибкости — возможность выполнять движения в су‑ ставах с наибольшей амплитудой, которые выполняются обычно в положении лёжа или сидя на полу.

3. Эмоциональная разрядка после интенсивной физической нагрузки. Не следует забывать и об упражнениях на расслабление. При применении упражнений на расслабление используют плавные, мед‑ ленные хореографические движения, элементы аутотренинга.

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

 **Особенностями методики проведения занятий по аэробике являются:**

1. безопасность аэробной тренировки, т. е. правильный подбор

упражнений и составление комплексов, соответствующая техника исполнения, в частности:

-не допускать резких движений баллистического характера;

-через каждые 8 счётов необходима смена работающего звена или направления движения;

-изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

1. новые движения или способы перемещений должны выполняться

в медленном темпе;

1. использование сопровождающих команд и подсказок словом и

действием — показом;

1. технически правильное освоение отдельных движений

и их объединение в комплексы;

1. составление комплексов в соответствии с возможностями

занимающихся;

1. музыкальное оформление должно соответствовать характеру

и возрастным особенностям занимающихся. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности, задает ритм, темп в целом нагрузку.

 Для самоконтроля большое значение имеет наличие зеркала. Занимающиеся контролируют свои движения и сравнивают их с действиями преподавателя. Несложные по координации движения преподаватель показывает лицом к группе в зеркальном отображении, с левой руки и ноги, а сложные спиной. При составлении комбинаций в обязательном порядке должен соблюдаться принцип симметричного обучения. Для этого необходимо помнить об элементах со сменой ведущей ноги. И обязательно выполнять комбинацию в обе стороны. Это способствует гармоничному развитию.

**Методы обучения**

 В аэробике используют следующие методы обучения:

 1. Поточный метод (непрерывный).

 2. Серийно-поточный метод (с минимальными перерывами между упражнениями).

3. Интервальный метод и метод круговой тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп, и упражнений, развивающих аэробную выносливость. Применение их даёт возможность обеспечить комплексное воздействие на организм занимающихся.

 При проведении занятий аэробикой широко используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

**К ним относятся:**

 1. Линейный метод.

2. Метод «от головы к хвосту».

3. Метод деления.

4. Метод музыкальной интерпретации.

5. Метод усложнения.

 6. Метод сходства.

7. Метод блоков.

8. Метод «Калифорнийский стиль»

**1. При линейном методе** многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Затем можно усложнять элемент за счёт изменения направления, темпа и т. п. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов и одновременно создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

**2. Метод «от головы к хвосту»** — это выполнение и многократное повторение упражнения «А», затем упражнение «Б», далее упражнение «А» соединяем с упражнением «Б». Каждое упражнение повторяется многократно. Затем разучивается новое движение «В». Следует тренировка соединения «Б‑В» (упражнение «А» не повторяется), далее следующее — «Г» и т. д.

 **3. Метод деления** — это соединение двух элементов, каждый из которых выполняется определённое количество раз (не нарушая правила музыкального квадрата), затем делится пополам и выполняется, далее снова делится до необходимого количества повторов в комбинации.

**4. Метод музыкальной интерпретации** используется при по‑ строении танцевальных композиций в аэробике. В реализации этого метода стоит выделить два подхода:

1.Первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй связан с вариациями движений в соответствии с содержанием музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учётом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т. е. конструирование упражнения с учётом основ музыкальной грамоты.

2.Осуществление второго подхода, по сути, и является методом музыкальной интерпретации, так как движения сочиняются как стихи к песне. При повторении музыкальной темы (например, вариации куплета) повторяется ранее выполненное упражнение, в которое вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

**5. Метод усложнения** — педагогически грамотный подбор упражнений с учётом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счёт новых деталей:

• изменение темпа движения;

• изменение ритма движения;

• ввод новых движений в ранее изученное упражнение (например, крестный шаг закончить подъёмом колена вперёд);

• изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);

• изменение направления движения;

 • изменение амплитуды движения;

 **6. Метод сходства** — это когда за основу берётся одна двигательная тема, или одно направление перемещений, или один стиль движений. Например, подбираются упражнения, преобладающей темой которых является движение вперёд и назад. Таких простых упражнений, объединённых с учётом выбранной двигательной темы, может быть от 2 и более. Количество повторений каждого упражнения планируется с учётом его длительности — 4, 8 счётов, и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом». **7. Метод блоков**— это объединение между собой разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению.

**8. Метод «Калифорнийский стиль»** фактически является комплексным проявлением требований к выше изложенным методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по квадрату, по кругу, по диагонали).

 Чем большим количеством упражнений и приёмов их проведения владеет преподаватель, тем качественнее будет процесс обучения. Перед занятием преподаватель заранее планирует физическую на‑грузку, но её корректировка необходима также и во время занятия.

 Преподаватель должен видеть всех занимающихся (стоять к ним лицом) и замечать признаки перенапряжения или недостаточной на‑ грузки, а также определять признаки недостаточного восстановления после выполнения отдельных упражнений.

 Такими признаками являются: ЧСС, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками и прыжками, переходом на шаг.

**Методы управления группой**

 Каждый специалист в практической работе сталкивается с необходимостью использовать специальный язык — терминологию, приёмы визуальной информации для контакта с занимающимися, как способа для передачи информации об упражнениях, не прерывая занятия, для исправления ошибок и поощрения занимающихся.

*Способы общения с занимающимися делятся на следующие группы:*

 • приёмы обучения упражнениям и их проведению;

• приёмы исправления ошибок;

 • приёмы регулирования нагрузки;

 • приёмы организации группы.

 В аэробике умения использовать указания и команды называются «кьюингом» (от английского слова «cue», переводимого как «указание, намёк»). «Кьюинг» предполагает объединение словесных (вер‑ бальных) и визуальных (невербальных) приёмов. Указания, даваемые преподавателем во время занятия, должны быть правильными по форме и чёткими. Инструкции для группы должны использоваться правильно по времени (не нарушать ход занятия), быть конкретными и точными, а также убедительными.

**Указания и команды:**

1. **Словесные (вербальные):**

 — речевые обозначения (термины);

— речевые указания (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);

— цифровые (число повторений упражнений — счёт «прямой» и «обратный»); — речевая мотивация (поощрение). **2. Визуальные (невербальные):** — «язык движений» (тела) (показ упражнений с соблюдением требований к технике); — характерные жесты (направление движений, «пальцевый» счёт, специальные обозначения);

 — мимика (улыбка, кивок головой).

Применение визуальных указаний на занятиях привело к появлению интернациональных символов‑жестов (табл. 5).

 Жесты выполняются с опережением в 2–4 счёта до начала следующего упражнения. Демонстрация должна быть чёткой и постоянной для конкретных движений. Использование визуальных и словесных подсказок в сочетании с демонстрацией упражнения чаще всего рекомендуется для групп, начинающих заниматься аэробикой, или разных по составу.

**Музыкальное сопровождение**

 Музыка на занятиях аэробикой является основным вспомогательным моментов, с помощью которого значительно упрощается организационный процесс, улучшается эмоциональное состояние занимающихся, появляется интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность в течение всего занятия. Музыкальное сопровождение является оригинальным средством и методическим приёмом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Умелое использование музыки требует знания основ музыкальной грамоты.

 **Музыкальная грамота**

 Тематическая содержательность музыки передаётся совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, размер, структура музыкального произведения.

 **Мелодия** — основа музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передаётся направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук, движением всего тела.

 **Темп**— это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. **Медленный темп применяется** для движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям.

**Быстрый темп** необходим для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др.

**Умеренный темп** используется для общих развивающих, вольных, акробатических, прикладных упражнений.

 Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки.

Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты.

**Ритм** — это организованная последовательность длительностей звуков.

Ритмический рисунок — это сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, ша‑ гами и др.). Музыкальный размер — это метр, доля которого выражена опре‑ делённой ритмической единицей. Метром принято называть чере‑ дование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли).

**Особенности музыкальной фонограммы в аэробике**

 На занятиях по аэробике используются современные, эстрадные мелодии с отчётливо звучащими ритмическими акцентами, которые и определяют темп движений. Одним из определяющих факторов является музыкальная фонограмма, повышающая эмоциональность, увеличивающая эффект всего занятия в целом.

 **Но важно соблюдение двух условий:**

1. подбор определённого темпа музыкального сопровождения;

2. учёт музыкальных вкусов занимающихся, как минимум в возрастном аспекте.

**Специфика музыкальной грамоты в аэробике:**

• музыкальная фонограмма создаётся по принципу «нон‑стоп» (без пауз);

фонограмма должна иметь выраженные музыкальные акценты;

• в фонограмме отсутствуют паузы, а вся аранжировка подчинена равномерности звучания отдельных отрезков и относительной простоте подсчёта.

 Простое строение музыкального произведения, в котором отдельные отрезки равномерны, называется «квадратным». Для музыкального сопровождения занятий аэробикой выбираются музыкальные произведения именно квадратного строения, то есть такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности.

 Следовательно, наименьшее (практически значимое в аэробике) построение, занимающее 4 такта, является музыкальной фразой.

 Любой такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счётов), если считать по восьмым долям (на каждый счёт) или из

4 долей, если считать по четвертям (через счёт). Таким образом, музыкальная фраза фонограммы для занятий имеет 4 такта по 8 счётов каждый, то есть 32 счёта (при подсчёте «на каждый счёт») или 16 счётов (при подсчете «через счёт»). Поэтому простейшие аэробные комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырёх частей (восьмёрок), то есть, комбинация составляется на 32 счёта и рассчитана на 4 элемента по 8 счётов на каждый. Нечётные ноты (счёты — 1, 3, 5, 7) в каждом такте являются ударными. Именно на эти счёты приходятся основные команды преподавателя, и идёт движение (шаг) «ведущей» ноги.

**Преподаватель подаёт команды (вербальные и визуальные) в определённое время и под определённый счёт:**

 1. Команда к началу выполнения определённого шага (а также к на‑ чалу выполнения соединения или комбинации) — подаётся к началу музыкальной фразы и состоит из: — просчёта последнего такта музыкальной фразы — «4–3–2–1» (с одновременной визуальной демонстрацией подсчёта); — названия шага — показа (и/или названия) направления движения.

2. Команда к началу выполнения всей комбинации с правой (левой) ноги — подаётся к началу музыкальной фразы и состоит из: — просчёта последнего такта музыкальной фразы — «4–3–2–1» (с одновременной визуальной демонстрацией подсчёта);

 — команды «с правой (с левой), с начала!»

— с визуальной демонстрацией.

1. Команда к выполнению повторений движений в одном такте

 — подаётся одновременно с выполнением повторений и состоит из:

— команды «Один‑один‑два!»;

 — визуальной демонстрации количества повторений.

 Другие команды преподавателя можно подавать в более свободной манере и независимо от счёта.

1. Обратный счёт не является обязательным атрибутом, можно вести счёт и в стандартном виде: «5–6–7–8!».

**Параметры темпа музыкальных фонограмм в аэробике:**

 -классическая аэробика: до 160 музыкальных акцентов в минуту, «нижний предел» может составлять 140 муз. акц. /мин (подготовленные);

что касается неподготовленных и имеющих отклонения в состоянии здоровья, то темп не выше 130–140 муз. акц. /мин, а «нижний предел» определяет сам преподаватель, исходя из конкретных параметров, и он может оказаться не более 110;

-степ-аэробика: 120–130 муз. акц. /мин; возможна работа и при темпе до 140, но при условии, что в этом случае не страдает техника движений;

-силовая аэробика: возможен различный темп, в пределах указанного выше, в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности занимающихся и других параметров;

-танцевальная аэробика и другие «профильные» виды: темп также различен в зависимости от танцевального направления.

Темп музыки в разминке как правило, ниже и составляет 120– 130 муз. акц. /мин.

В заключительной части занятия темп — свободный.

Возможно варьирование темпа музыкальной фонограммы, даже не меняя её. Можно работать в темпе, в 2 раза превышающем имеющийся и можно аналогично при необходимости снижать темп.

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СОСТАВЛЕНИЯ АЭРОБНЫХ СВЯЗОК**

**Методические особенности составления комбинаций**

 В хореографии классической аэробики основой является элемент («шаг»).

**Элемент —** это наименьшее, но законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счёт различного рода сочетаний движений рук и ног, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов.

 Основные элементы и их модификации могут входить в соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию, а затем и связку или комплекс (рис. 4). Элементы образуют соединения, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. При переходе от одного движения к другому важно соблюдать определённые правила:

 • завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному движению последующего;

• переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги;

• начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее.

 **Параллельное соединение** — это соединение элементов, при ко‑ тором каждый элемент повторяется как с одной, так и с другой ноги, после чего следует переход к следующему элементу. Необходимы условием для такого соединения — является статус «со сменой ноги». Последовательное соединение — это соединение элементов в комбинацию, при котором каждый элемент повторяется только один раз. Меняет ведущую ногу сама комбинация. Такое соединение элементов в комбинации применяется только после изучения всех элементов.

**Методы конструирования программ**

 При создание аэробного комплекса выделяют два направления:

**регламентированный и свободный методы:**

**1.Регламентированный (структурный) метод**. Составление комбинаций можно условно разделить на несколько этапов:

 **Первый этап** — подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности, с одной стороны, и поставленным задачам — с другой.

**Второй этап** — выбор музыкального сопровождения. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное настроение.

**Третий этап** — составление комбинации на определённое количество счётов (32, 64 и т. п.) с учётом динамических акцентов в музыке. Следует учитывать, что одни базовые шаги классической аэробики, а также танцевальные элементы выполняются на 2 счёта, а другие — на 4 счёта. При составлении комбинации необходимо учесть, в какой момент происходит смена ведущей ноги.

**Четвёртый этап** — выбор методики для обучения комбинации (метод сложения, блок‑метод и т. д.) и разложения комбинации по обучающей методике.

**Пятый этап** — выполнение полной программы по освоению комбинации с контролем ЧСС для ориентировочной оценки физиологи‑ ческой нагрузочной программы.

**2. Свободный метод (фристайл).** В аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий преподавателю возможность импровизировать в процессе занятий. Данный стиль требует высокого уровня подготовленности преподавателя. Он должен обладать высокой двигательной эрудицией, большим опытом работы, музыкальностью.

К тому же преподаватель обязан владеть педагогически‑ ми приёмами управления группой. Основные отличия методов создания аэробных комплексов отображены в таблице.

**САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

 Самоконтроль — это систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий физическими упражнениями. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что даёт возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие. Преимущество самоконтроля состоит в том, что, выполняя ежедневные самонаблюдения, можно наглядно ощутить эффективное действие занятий аэробикой на состояние своего здоровья и на физическое развитие. Дневник самоконтроля — это помощник в работе над своим здоровьем и телом. Ведение дневника необходимо с самого начала тренировок, в который заносятся показатели объективных и субъективных данных:

**Объективные данные:**

1. **Рост**— важный показатель физического развития. Но его необходимо рассматривать в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста важно для вычисления показателей, характеризующих пропорциональность телосложения и состояние физического развития.
2. **Масса тела** — одной из характеристик физического состояния человека и является показателем развития организма. Она связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за счёт пота. Но иногда вес падает за счёт потери белка. Это происходит при тренировках в горах, при недостаточном потреблении животных белков (мяса, рыбы, творога и др.).
3. **Окружность грудной клетки.** Хорошо развитая грудная клетка — показатель хорошего физического развития и гарантия креп‑ кого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Экскурсия грудной клетки зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.
4. **Мышечная сила рук**. Сила мышц рук измеряется динамометром и зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин — 60–70 % веса, для женщин — 45–50 % веса. Становая мышечная сила — это сила мышц‑разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать.
5. **Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — это объём воздуха, который можно выдохнуть из лёгких, характеризующий главным об‑ разом силу дыхательных мышц, а также эластичность лёгочной ткани.
6. **Частота сердечных сокращений (ЧСС)** — важный объективный показатель работы сердечно‑сосудистой системы. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины пульс обычно составляет 60–80 уд/мин, у женщин она на 5–10 ударов чаще. Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается. Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. У тренированного человека пульс быстрее приходит к норме после нагрузок.
7. **Потоотделение.** При мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно‑щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно‑солевого обмена.

 С поверхности кожи человека в покое за 1 ч выделяется 36–60 г воды, а за сутки — 900 г. Умеренная нагрузка вызывает потерю воды в сутки до 2 л, а при напряжённой нагрузке в жару — до 8 л. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, от состояния нервной, климатических условий, вида физической нагрузки и т. д. На первых тренировочных занятиях потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное. Потоотделение зависит также от количества жидкости, потребляемой чело‑ веком в течение дня.

**Субъективные данные:**

**1.Настроение.** От него зависит очень многое. Большей эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение. Физические упражнения, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах. В дневнике самоконтроля настроение оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое.

**2.Самочувствие**— это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием.

При продолжительном сохранение такого состояния, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку. Такие симптомы как усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. В дневнике самоконтроля самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое.

**3.Ночной сон** — важнейший показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении. Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч, а при больших по объёму физических нагрузках — 8–9 ч. Перед сном полезно совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5–2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.

**4.Аппетит** также позволяет судить о состоянии организма. При физических нагрузках обмен веществ более активен. В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.

**5.Сердцебиение** — это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным. Сердцебиение является, как правило, признаком повышенной возбудимости нервного аппарата сердца. Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.

 **6.Головные боли** и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п. Длительные головные боли — признак серьёзной болезни (малокровия, сердечно‑сосудистых, желудочно‑кишечных, почечных, нервных и других заболеваний). Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

**7.Одышка.** Работа сердца тесно связана с деятельностью лёгких. Одышка — это учащённое дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затруднённостью вдоха. Различная энергичная работа, занятия физическими упражнениями вызывают учащённое дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает, а дыхание быстро приходит в норму.

**8.Боли в мышцах.** Часто у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух‑трех недель и являются доказательством активной перестройки организма. У регулярно занимающихся физической культурой эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Боли в боку. Отмечаются в правом подрёберье — в области печени или в левом — в области селезёнки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли. Появление болей в левом подрёберье объясняется переполнением селезёнки кровью, в правом подрёберье — переполнением кровью печени. Причины возникновения таких болей могут быть разные — чрезмерное напряжение, неправильное дыхание, тренировка сразу после приёма пищи, нарушения в работе сердца.

**9.Работоспособность** оценивается как повышенная, обычная и пониженная. Вести дневник надлежит регулярно. Контроль своего состояния способствует более сознательному отношению к занятиям физической культурой, к дозированию и анализу физических нагрузок и закаливающих процедур, соблюдению правильного режима. Самонаблюдения желательно проводить в одни и те же часы, од‑ ним и тем же методом и в одинаковых условиях. Самоконтроль прививает занимающемуся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

 **ФОРМЫ И МЕТОДЫ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

***Основной формой***проведения занятий й является урок, цель которого — *улучшение самочувствия и повышение двигательной активности занимающихся.*

На уроке решаются следующие основные задачи:

* укрепление здоровья занимающихся;
* достижение и сохранение высокого уровня физической под­готовленности;
* улучшение показателей функционального и психологичес­кого состояния;
* повышение уровня подготовленности;
* освоение навыков самоконтроля;
* получение знаний о рациональном питании.

В соответствии с основными задачами подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения урока. Средняя продолжительность урока обычно составляет 40 мин.

Урок строится по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

**Подготовительная часть**. Основная задача — организо­вать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Включает: построение и перекличку зани­мающихся; объяснение задач урока; методические указания; по­строения и перестроения; разминку; упражнения, направленные на подготовку к основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсив­ность движений — умеренная.

**Основная часть.** Ее задачи — воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенство­вание технической подготовленности. Включает упражнения, на­правленные на решение задач урока, а также подводящие упражне­ния, которые выполняются непосредственно перед основными.

**Заключительная часть**. Ее задача — постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движе­ний — небольшая; движения должны быть плавными. В конце уро­ка выполняются упражнения на расслабление и релаксацию.

В заключительной части урока преподаватель подводит его ито­ги.

 **Вариативность основных физических упражнений**

Вариативность основных физических упражнений определяется совокупностью следующих компонентов.

***Выбор исходного положения****.* Регулировать воздействие физиче­ских упражнений помогают специально выбранные исходныё'положения. Некоторые из них сами по себе вызывают физиологи­ческие сдвиги в организме, так как требуют мышечных усилий статического характера:

* лежа (на спине, на груди, на боку);
* сидя (ноги прямые или согнуты в коленях; врозь или вместе);
* стоя (с опорой или без опоры ногами).

***Выбор плоскости движения:***

* фронтальная;
* вертикальная;
* сагиттальная;
* движение вокруг своей оси.

***Выбор длины рычага:***

* короткий;
* длинный.

***Выбор общего направления движения:***

* вперед;
* назад;
* в сторону (боком);
* по диагонали.

***Выбор ритма движений***(как системы чередования упражнений)-Оказывает большое влияние на работоспособность. Правильно по­добранный ритм движения отдаляет наступление утомления. Рит­мичность способствует уменьшению нагрузки на нервную систему

***Выбор темпа движений:***

* медленный;
* средний;
* быстрый.

Уменьшение и увеличение амплитуды (размаха) движений так­же позволяет регулировать физическую нагрузку. Желательно ис­пользовать такой темп, при котором возможно выполнять движе­ния с полной амплитудой. Увеличить нагрузку можно путем чере­дования быстрых и медленных движений.

***Выбор направления отдельного движения:***

* в одну сторону;
* в обе стороны.

***Выбор продолжительности упражнений.***Определяется факти­ческим временем, затрачиваемым на их выполнение, и зависит от сложности упражнений, их количества в комплексе, а также от индивидуальной реакции организма занимающегося на на­грузку.

***Выбор количества повторений.***Зависит от количества, характера и вида упражнений, входящих в данный комплекс, продолжи­тельности их выполнения. Для мелких мышечных групп количе­ство повторений может быть большим, чем для крупных мышеч­ных групп.

***Выбор степени сложности движений****.* Влияет на величину на­грузки. Усложнять движения необходимо по мере овладения пра­вильной техникой и роста функциональных возможностей орга­низма занимающихся.

***Использование эмоционального фактора.***Занятия должны вызы­вать у занимающихся положительные эмоции. Это повышает их оздоровительный эффект и отдаляет наступление утомления.

***Выбор плотности занятий***(отношение фактического времени выполнения упражнений к общей продолжительности занятия). Определяется уровнем подготовленности занимающихся.

И последнее: не всегда нужно стремиться к большим физичес­ким нагрузкам — оздоровительное воздействие достигается также выполнением специальных физических упражнений умеренной ин­тенсивности.

 **Дозирование физической нагрузки**

Немаловажным фактором, определяющим эффективность заня­тия, является дозирование физической нагрузки.

При дозировании нагрузки учитываются: ее интенсивность, объем; продолжительность интервалов отдыха между занятиями; характер отдыха (пассивный, активный); координационная слож­ность упражнений.

 **Продолжительность интервалов отдыха между занятиями**

При определении объема, интенсивности нагрузки и продол­жительности интервалов отдыха между занятиями нужно учиты­вать следующие основные закономерности:

* чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше должен быть ее объем;
* чем ниже уровень функциональной готовности занимающих­ся, тем меньше должны быть интенсивность и объем нагрузки и тем больше продолжительность интервалов отдыха между занятия­ми в недельном цикле (150—160 уд/мин — 2 — 3 занятия по 60 мин в неделю; 100 уд/мин — 1 — 2 занятия ежедневно);
* повторные нагрузки в оздоровительной тренировке допус­каются лишь после полного восстановления функций организма.

Оптимальная продолжительность оздоровительной тренировоч­ной нагрузки ограничивается временем наступления рассогласо­ванности в деятельности физиологических систем, обеспечиваю­щих мышечную работу.

Положительная физиологическая реакция характеризуется та­кими показателями:

***во время занятий***сохраняется ощущение возможного увеличе­ния интенсивности нагрузки (ЧСС находится в пределах значе­ний, установленных для данного индивида, сохраняется свобод­ное ритмичное дыхание; отмечается желание продолжать заня­тие);

***сразу после занятия***сохраняется хорошее самочувствие, со­провождаемое ощущением «мышечной радости»; ЧСС в течение 3 мин ниже 10 — 20 уд. за 10 с;

***в перерывах между тренировочными занятиями***ощущение об­щей усталости сохраняется не более 2 ч: через 2 ч после занятия и водных процедур частота пульса ниже 80 уд/мин; локальное утом­ление (чувство усталости) сохраняется при частоте пульса не бо­лее 12 уд/мин.

**СРЕДСТВА И МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

Основными средствами занятий являются ***фи­зические упражнения***:

* на силовые способности;
* на гибкость;
* на аэробную направленность;
* на расслабление.

**2.6. 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.: Aсаdemia, 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.
13. Аэробика: Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. — М., 2002.
14. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика. — М., 1998.
15. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М., 2000.
16. ЛоуренсД. Аквааэробика: Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. — М., 2000.

**Для обучающихся:**

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

2.Хёдман 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 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕРМИНОВ**

**Антропометрия** — измерение основных физических показателей человека. Включает в себя: рост, вес, окружности груди, талии и конечностей. В ряде случаев измеряют основные показатели дыхания (спирометрия) и силу мышц (динамометрия).

**Аэробика** — это система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную и зажигательную музыку в умеренном темпе без остановок и пауз для отдыха. От ритмической гимнастики ее отличает более строгая регламентация техники выполнения движений.

**Гиподинамия**— ограничение объёма и интенсивности двигатель‑ ной деятельности, ведущее к патологическим изменениям в организме человека.

**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха. ЖЕЛ является одним из основных показателей состояния аппарата внешнего дыхания.

**Интенсивность** — это темп занятий физической активностью или величина усилий, необходимых для осуществления какого‑либо вида активности или упражнения.

**Кьюинг (**от английского слова «cue», переводимого как «указание, намёк») — одновременное использование преподавателем словесных (вербальных) и визуальных (невербальных) приёмов во время занятий аэробикой. Метаболизм (обмен веществ) — набор химических реакций, которые возникают в организме человека для поддержания жизни.

**Нон-стоп** — музыкальная фонограмма, составленная без пауз.

**Переутомление** — накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.

**Питание** — это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ (нутриентов).

**Ритм**— это организованная последовательность длительностей звуков.

**Ритмический рисунок** — это организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.).

**Самоконтроль** — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий физическими упражнениями.

**Самочувствие**— это субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

**Спорт** — вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших спортивных результатов.

 **Средство**— инструмент для выполнения какой‑либо работы или достижения какой‑либо цели.

**Темп**— это скорость исполнения музыкального произведения.

**Утомлени**е — временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

**Физическая культура** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

 **Физическая нагрузка** — мера воздействия физических упражнений на организм человека.

 **Физическая подготовленность** — это результат физической под‑ готовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Оценивается с помощью специальных нормативов.

**Физические упражнения** — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. Являются основным средством физической культуры.

**Физическое воспитание** — вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнения‑ ми в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

**Физическое развитие** — это совокупность морфологических и функциональных признаков организма, обусловленных наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.

**Частота сердечных сокращений (ЧСС)** — это количество сокращений, которое выполняет сердце за определённый момент времени. Это показатель работы сердца во время аэробных тренировок.

**Элемент («шаг»)** — это наименьшее, но вполне законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру: начало, основное действие и окончание.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма**

Занятия аэробикой оказывают положительное действие на все системы организма человека:

**1.Сердечно-сосудистая система:**

 — увеличение размеров сердечной мышцы;

 — увеличение силы сокращения миокарда;

 — увеличение объёма крови, перекачиваемой за одно сокращение;

— понижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое;

 — увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров и эластичности магистральных

 и периферических сосудов;

— снижение риска стенокардии и ишемической болезни сердца;

— понижение систолического и диастолического давления крови в покое;

 — снижение уровня холестерина в крови, усиление его распада в печени;

 — снижение риска склеротических изменений артерий;

— улучшение кислородно-транспортной функции крови (повышение уровня гемоглобина).

 **2. Дыхательная система:**

— увеличение функционального объёма лёгких во время занятий;

 — улучшение лёгочного кровоснабжения;

— улучшение диффузии дыхательных газов;

— увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).

**3. Эндокринная система:**

— увеличение веса и функциональной мощности некоторых желёз;

— снижение реакции желёз на выполнение умеренной мышечной работы;

 — повышение способности желёз поддерживать высокую функциональную активность в течение длительного времени;

 — изменение чувствительности тканей к гормонам, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов.

**4. Пищеварительная система:**

 — уменьшение внутрибрюшного жира;

 — «массаж» кишечника окружающими мышцами и тканями, включая диафрагму;

— улучшение нервно-рефлекторной стимуляции органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) путём воздействия на рефлекторные зоны;

 — улучшение состояния иммунной системы.

 **5. Опорно-двигательный аппарат:**

— увеличение плотности костной ткани, следовательно, устойчивость к трещинам и переломам увеличивается;

**Воздействие занятий** **аэробикой на** **системы организма**

 — улучшение подвижности суставов;

— повышение прочности связок и сухожилий;

увеличение концентрации миоглобина, запас гликогена;

 — увеличение объёма и массы мышц (статические упражнения);

увеличение мышечной выносливости.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Показания и противопоказания к занятиям аэробикой**

 Как и любые физические упражнения, занятия аэробикой имеют свои показания и противопоказания.

Поэтому перед началом занятий важно проконсультироваться с врачом. Показания к занятиям аэробикой:

 • недостаточная физическая активность в повседневной жизни;

• сниженный мышечный тонус;

• необходимость общего оздоровления и закаливания организма;

 • ослабленный иммунитет и профилактика различных заболеваний;

• стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;

• избыточный вес или ожирение начальной стадии. Противопоказания к занятиям аэробикой:

• заболевания сердечно‑сосудистой и дыхательной систем;

• острый период хронических или инфекционных болезней;

• онкологические заболевания и тяжёлые формы сахарного диабета;

• тахикардия и частые приступы стенокардии.

 Важно обратить внимание на то, что на занятиях аэробикой предусмотрена высокая физическая нагрузка, поэтому если даже вы абсолютно здоровы, на протяжении всего занятия прислушивайтесь к своему состоянию.

 Боли в области сердца или за грудиной, чувство недостатка кислорода, сильная одышка, головокружение, тошнота, слабость, головная боль, внезапность ухудшения самочувствия означают, что тренировку необходимо прекратить.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Основы техники безопасности**

На занятиях аэробикой безопасность обеспечивается следующими факторами:

**Внешние:**

— спортивный зал, соответствующий санитарно‑гигиеническим нормам (проветриваемое помещение, специальное покрытие, зеркала);

— безопасный спортивный инвентарь;

— соответствующая занятиям комфортная спортивная одежда и обувь; — квалифицированный преподаватель.

**Внутренние:**

— отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно‑ сосудистой системы;

 — отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травм;

— достаточная общая тренированность, баланс сил, гибкости;

— правильная техника движения;

 — соблюдение рекомендаций по систематичности занятий и величине двигательной нагрузки.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Гигиенические требования к спортивной форме**

 Основным материалом при изготовлении одежды для аэробики является лайкра, которая не сковывает движения. **Спортивная форма должна быть:**

 • удобной и лёгкой;

• функциональной и пропускающей влагу;

 • модной, что позволяет комфортно и уверенно чувствовать себя.

**Обувь должна обладать:**

• специальным «держателем» пятки, который стабилизирует положение стопы;

• специальными вставками, которые стабилизируют движения стопы, предохраняя её от чрезмерного движения с опорой;

 • специальной прокладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизатора, и чуть приподнимая пятку, снимает излишнюю нагрузку с ахиллова сухожилия;

• по ширине обувь должна быть комфортной, чтобы пальцы не были сжаты.