

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика для девушек»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Журавлёва Людмила Владимировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество людей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Программа «Фитнес-аэробика» направлена на оздоровление организма занимающихся, на повышение функциональных возможностей человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - аэробика», составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»(от 29.12.2012 N 273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р- Москва);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г.- Москва)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.06 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»);

6. Устав МАУ ДО «ЦДТ»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

8. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41).

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время фитнес является одним из самых популярных видов физической активности. В основе занятий лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки.

Отличительные особенности программы в том, что она является универсальной и может быть использована как отдельный блок для подготовки спортсменов в различных видах спорта.

Адресат программы.

Программа рассчитана на девушек 15-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок овладения программой

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем недельной тренировочной нагрузки занимающихся 6 часов в неделю, 3 раза по 2 академических часа, занятия проводятся через день, 204 часа в год.

Форма организации образовательного процесса - очная. Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста.

Методы используемые для ведения занятия:

-метод круговой тренировки;

-словесные методы: объяснение, рассказ, замечания команды, распоряжения, указания, подсчет и др.;

-наглядные методы: показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

При обучении элементам техники обязательно соблюдение последовательности этапов обучения, а именно: первичное ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в темповом режиме.

Программа предусматривает совместную деятельность педагога и ученика. В связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося подбираются соответствующие методы и приёмы обучения и воспитания. Совместно разрабатываются программы для занятий дома.

Выполнение задач программы предусматривает следующие основные направления работы:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр видеозаписей и т.д.),

- проведение практических занятий:

На занятиях выполняются физические упражнения, объединенные в комплексы. Эти комплексы могут быть использованы для вводной части на одном занятии и для основной части на другом занятии в зависимости от поставленных задач. В комплексах применяются ударные серии упражнений, каждая из которых призвана воздействовать на отдельную группу мышц. Занятия легкоатлетической направленности нацелены на сгонку веса и дают большой оздоровительный эффект, Занятия включают в себя:

- комплексы атлетической гимнастики;

- кроссы как самостоятельный вид;

- комплексы упражнений с футбольными мячами;

- комплексы упражнений на степ –платформах;

- круговые тренировки;

- комплексы стрейчинговых упражнений индивидуально и в парах.

Занятия проводятся интегрировано.

Простота упражнений, применяемых в атлетической гимнастике, умеренный темп их выполнения, паузы для отдыха и восстановления, возможность дифференцировать нагрузку, делают атлетическую гимнастику доступной для старшеклассниц различной физической подготовленности. Силовые упражнения приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков- мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру, избавляясь от недостатков телосложения, В качестве дополнительных к атлетической гимнастике упражнений применяются упражнения на гибкость и растяжение» Это улучшает функциональные способности опорно-двигательного аппарата, повышается тонус, увеличивается сила и эластичность мышц, формируется мышечный корсет, что имеет большое значение для нормального функционирования внутренних органов. Комплексы танцевальной аэробики обладают выраженным влиянием на сердечно - сосудистую систему, что способствует нормализации белкового обмена. Занятия под музыку благотворно влияют на психическое состояние девушек.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть (15-20 минут)

- организация обучающихся;

- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

В вводной части занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, различные виды растягивания: статическое, динамическое, пассивное.

2. Основная часть (50-60 минут)

- изучение и совершенствование техники упражнений;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- развитие специальных двигательных качеств.

Во время проведения основной части используется разнообразный инвентарь.

3. Заключительная часть (5-15 минут)

- восстановление организма после интенсивной работы;
- подведение итогов занятия;
- уборка инвентаря.

В заключительной части занятия используются упражнения на релаксацию, на дыхание и расслабление, стретчинг.

Цель программы: формирование потребности здорового образа жизни; совершенствование физического развития девушек, укрепление здоровья посредством фитнес-аэробики.

Задачи:

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, обучение самостоятельным тренировкам;
- приобщение девочек к регулярным занятиям спортом и повышение работоспособности.
- формирование у девушек, за счет выполнения физических упражнений самовоспитание воли, целеустремленности, настойчивости.
- совершенствовать технику выполнения упражнений, движений в фитнес-аэробики.

Учебный план первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теорет	практ.	Формы
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	50		50	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	80		80	тестирование

4.	Техническая подготовка	84		84	наблюдение
5.	Контрольные нормативы, тестирование	4		4	тестирование
	Итого:	224			

**Учебный план
второй год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теорет.	практ.	Формы
1.	Теоретическая подготовка	4	4		опрос
2.	Общая физическая подготовка	44		44	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	75		75	тестирование
4.	Техническая подготовка	77		77	наблюдение
5.	Контрольные нормативы, тестирование	4		4	тестирование
	Итого:	204			

