

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «30» августа 2017 г.
Председатель МОУ Сидорова И.С.

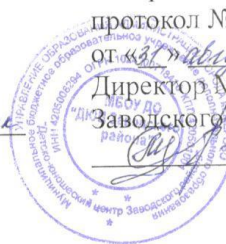
Утверждена педагогическим советом

протокол № 1

от «31» августа 2017 г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»

Макеева О.Г. /О.Г. Макеева



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика с элементами фитбола»


для детей: 12-18 лет
срок реализации: 2 года

Составитель:
Панкратова Елена Петровна
педагог дополнительного образования
высшей категории

Кемерово 2006

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Председатель МОУ Генерал С.А. Кемок

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1
от «31» августа 2018 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
О.Г. Макеева



Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

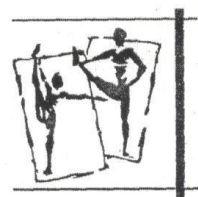
Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

*«Танцуйте аэробику!
И вы всегда будете здоровы,
Стройны, веселы и красивы»*



Пояснительная записка

Аналитическое обоснование

У аэробики, в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно она популярна в молодежной и детской среде. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря аэробике – дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Задачи, стоящие перед аэробикой, определяют содержание и направленность занятий.

К основным задачам относятся:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализация массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Для достижения этих целей используются разнообразные виды и направления в аэробике, такие как: базовая аэробика, танцевальная («Танец живота», «Степ-аэробика») и другие.

Все это — виды оздоровительного направления для тех, кто не имеет специальной спортивной подготовки, но желает поддерживать себя в хорошей физической форме.

Как специалист в области фитнеса и здорового образа жизни, я обучаю девушек основам базовой аэробики. Я твердо верю, что регулярные занятия физкультурой являются наилучшим профилактическим средством. Они полезны для тела и духа и помогают почувствовать себя лучше. А в этом-то и суть – быть здоровым и счастливым.

Естественно в начале учебного процесса первой темой взята базовая аэробика – базовые шаги об основах техники, как основа составляющее и входящее во все направления. Процесс направлен на всестороннее физическое развитие здоровья. Вторая тема – это «Стретчинг» т.е. растяжка, тоже как основа для других направлений. Чтобы тело приобрело необходимую гибкость и пластичность для занятий, выполняются растяжки до или после любого другого комплекса. Кроме того, растяжки великолепно подходят для любых аэробных упражнений. Поскольку они удлиняют те мышцы, которые напрягаются во время упражнений, предотвращая таким образом ощущение скованности после тренировки. «Стретчинг» - помогает девушкам приобрести здоровый гибкий позвоночник, выполняя упражнения, создается пространство между позвонками, что дает эффект выпрямленного позвоночника, движения делаются легкими и грациозными. Правильно выполненные упражнения – предотвратят проблемы со спиной, например смещение дисков. Так как почти 90% наших школьников имеют сколиозы.

Следующая тема – это любимая для девушек «Танец живота».

Цель программы обучения классическому танцу является духовное и физическое развитие личности ребенка посредством изучения искусства танца.

Первоочередными задачами являются:

1. Воспитание уважения к культурам разных народов.
2. Изучение культуры разных народов и их танцев.
3. Изучение технического исполнения танца.

Знакомясь с классическим танцем, ученики просматривают книги и журналы с изображениями танцоров и музыкантов.

Внутреннее состояние - важный элемент успешного исполнения, его невозможно скрыть в напряженной атмосфере выступления. Путем регулярных тренировок достигается способность осмысленно направлять свое тело, подчиняя его настроению и музыкальному сопровождению. Танец должен стремиться к эстетической целостности и органическому единству.

Такая тема как «Фитбол-аэробика» - взята для профилактического оздоровления подростков. «Фитбол» дает хорошую нагрузку для позвоночника, укрепляет мышцы, для координации движений и поднимает хорошее настроение, для снятия мышечного тонуса.

«Степ – аэробика» - второго года обучения уже разбита на два направления – это «Денц степ» т.е. танцевальный, где девушки учат уже более сложные элементы, связки и создают построение танцевальных движений. И второе направление – это силовое, где приходится укреплять мышцы с гантелями, минуя тренажеры.

А вот тема «Силовая аэробика» дана им для того, как правильно работать с гантелями, со штангой, резиновыми жгутами и правильно подбирать вес, а не хватать первый попавшийся. Эта тема поможет им дома или на отдыхе работать самостоятельно и поддерживать свою форму.

А вот новое направление «Кардиоаэробика» - для взята эта тема, а для того чтоб тренер – педагог рассказать о новом направлении и дать девушкам выглядеть по-новому, получить особый шарм – великое множество причин заняться освоением этого танца; укрепить мышцы, повысить самооценку.

Ещё одна из тем, которая вернулась в старый фитнес: «Йога – гибкая сила, Пилатес», хотя практика йоги существует в Индии тысячи лет, а Пилатес

ней ознакомиться на опыте, чем точно описать или дать ей исчерпывающую характеристику. Это не теория и не философия – это система, отвечающая большинству потребностей человека. Йога не занимается отдельными проблемами человеческого организма. Это учение о приёмах и методах управления психикой и физиологией человека. В методе Пилатеса особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. Он представляет собой программу комплексного оздоровления тела и разума, которая не только поможет вам совершенствовать свое тело, но и даст возможность почувствовать себя умственно и эмоционально уравновешенным, спокойным и посвежевшим.

«Кикбоксинг» - эта тема с элементами бокса, карате – все это бесконтактный бой, бой с тенью. Развивает координацию, силу мышц, хорошо сжигает жиры: это также новое направление в фитнесе. Девушкам – это направление пригодится в целях самозащиты.

Занятия ритмической гимнастикой помогут вам изменить внешний облик: уменьшат жировую прослойку, придадут лёгкость и красоту вашей походке, гордость осанке.

Кроме того, вы станете более гибкими, сильными, координированными. Улучшив внешность, вы измените своё мироощущение, по-другому будете воспринимать окружающих вас людей.

Итак, аэробика - синтез элементов физических упражнений, танца, музыки. Она может быть самой разной.

При этом, включая в себя, всевозможные направления: фанк - аэробики, степ - аэробики, джазовая аэробика, базовая аэробика, фитбол - аэробика или круговая аэробика.

Впервые же термин «Аэробика» (от слова «аэробный» - «кислородный») был введен в 70-е годы нашего столетия, доктором Кеннетом Купером, известным американским специалистом в области физической культуры. Так он назвал свою оздоровительную систему физическими упражнениями для людей всех возрастов.

«Аэробика» - это звучит как некий новый вид спорта по аналогии с гимнастикой или атлетикой. Ведь каждому человеку прежде всего необходимы упражнения аэробного характера, развивающие способность организма к усвоению кислорода. В этом процессе ведущую роль играет системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена.

Всякая хорошая система ритмической гимнастики должна быть построена на функциональной, анатомической гимнастике. Аэробика как нельзя лучше отвечает именно этим требованиям. Это и аэробная гимнастика, и тонизирующая гимнастика, и поп-гимнастика... Все эти направления незначительно различаются между собой и по своей сути являются атлетической формой ритмической гимнастики.

Занимаясь физическими упражнениями, изучаем свой организм. Пусть это будет физиология на практике. Задавая себе вопросы: как устроен человек? Как различные упражнения влияют на моё самочувствие? Какой режим занятий необходим для меня и наиболее приемлем? И стараться найти ответы на вопросы, наблюдая за реакцией своего организма, анализируя неудачи и достижения. Осознанное выполнение движений повышает эффективность занятий, они не будут казаться скучными и однообразными.

Сосредоточенность и внимание - одно из важнейших требований при занятиях аэробикой.

Физическая культура важна для всех возрастов. Она жизненно необходима. Это обусловлено двумя факторами.

1. Резко возросшее внимание к телевидению, видео, компьютеризация способствуют ограничению двигательной активности.

2. Отставание в физическом развитии, появление функциональных отклонений, т.е. нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и как следствие - ожирение.

Аэробика открывает для этого возможности, потому что её основа - экспериментально созданные занятия - праздничный характер обстановки, нарядная одежда, музыкальное сопровождение, т.е. всё то что привлекает детей. Занятия аэробикой широко доступны: их можно проводить в спортивных залах, на свежем воздухе, в воде.

В программе так же предусмотрено занятия на мячах, они называются «фитбол-гимнастика» или мяч прыгун. Гимнастические мячи можно использовать для занятий лечебной и оздоровительной гимнастикой.

Яркий, красивый мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный психоэмоциональный настрой. Физические упражнения оказывают стимулирующее и нормализующее влияние на обмен веществ организма, т.к. за счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается кровообращение, и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции усиленных лордозов и кифозов. Гимнастика на мяче заставляет работать пассивные мышцы, дает возможность задействовать в выполнении упражнений глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерные нагрузки на спину. Фитбол-гимнастика способствует формированию правильной осанки, и, соответственно, уменьшает количество заболеваний, связанных с её нарушениями. Гимнастический мяч помогает предотвратить или, по крайней мере, уменьшить риск таких заболеваний, так как дает возможность разгрузке позвоночника, укрепления мышц, тренировки баланса и координации.

Научно - теоретическое обоснование

Аэробика относится к упражнениям, которые стимулируют сердечную и дыхательную активность. Основная цель аэробики увеличить максимальное потребление кислорода (МПК), что зависит от эффективности дыхания, надёжности работы сердца, сосудистой системы и отражает состояние всех важнейших органов. МПК - лучший показатель физического состояния человека.

Изменения, происшедшие в организме в результате упражнений, называется тренировочным эффектом. Если программа осуществляется точно и соответствующие требования выполняются, нормальный тренировочный эффект гарантирован. Хороший тренировочный эффект, аэробика даёт благодаря увеличению потреблению кислорода. Это обуславливается несколькими причинами.