

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа №97»

"УТВЕРЖДАЮ":  
Директор ГБОУ Школа № 97  
И.В.Мальчевская/  
« 31 » августа 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Фитнес-аэробика»**

Возраст: 18 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Количество обучающихся в группе: 10 -12 чел.

Количество часов в год: 64 час.

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,

**Зарина Татьяна Робертовна**

Москва  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Фитнес-аэробика» имеет **физкультурно-оздоровительную** направленность.

**Фитнес-аэробика** – оздоровительные занятия с различным оборудованием, круговые аэробные тренировки, другие виды физических нагрузок, объединенные аэробным режимом тренировки.

Разнообразие направлений аэробики (базовая, танцевальная, силовая, с использованием различного оборудования: степ-платформы, мячи-фитболы и др.) расширяет кругозор занимающихся, позволяет предложить наиболее оптимальный вариант занятий для занимающихся в соответствии с их характером, медицинскими показаниями.

**Фитбол-аэробика** тренирует кардио-респираторную систему – развивает выносливость, корректирует осанку, эффективно воздействует на вестибулярный аппарат - развивает чувство равновесия, координацию движений. Упражнения с мячом эффективны и позволяют разнообразить занятия.

### **Цель и задачи программы.**

Представленная программа основана на теоретических и практических данных в области оздоровительной аэробики. Данная программа доработана автором применительно к работе с женщинами старшего возраста.

Данная программа имеет **оздоровительную направленность** и ставит своей целью: обучение занимающихся основам аэробики, их физическое и эстетическое воспитание с учетом индивидуальности каждого занимающегося посредством занятий с использованием разнообразных средств аэробики. Вышеуказанная цель для своей реализации предполагает поставить и решить ниже следующие задачи.

#### Обучающие:

- дать знания по основам здорового образа жизни,
- дать общие знания по видам аэробики,

#### Развивающие:

- развить чувство ритма через движение под музыку,
- развить физические качества (выносливость, координацию движений, гибкость, быстроту, силу),
- формирование и коррекция осанки,
- развить память и внимание.

#### Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и коммуникативные качества,
- воспитать стремление к саморазвитию,
- воспитать потребности в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся:** 18 лет и старше.

Принимаются все желающие при наличии медицинских справок.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Формы и режим занятий:** Занятия групповые. Количество обучающихся, занимающихся в группе: 10- 12 чел.  
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**После освоения учебно-тематического плана программы:**

**Занимающиеся будут знать:**

основы профилактики травматизма;  
технику основных базовых шагов аэробики;  
правила выполнения упражнений фитбол-аэробики;  
упражнения для развития силы, растягивания и расслабления основных мышечных групп;  
основы здорового образа жизни (режим дня, питание, гигиена).

**Занимающиеся будут уметь:**

выполнять основные базовые шаги аэробики;  
выполнять движение в ритме музыки;  
выполнять упражнения для развития силы, растягивания и расслабления основных мышечных групп; будет сформирована мышечная память;  
правильно подбирать инвентарь и правильно его использовать.

**У занимающихся будут воспитаны:**

этика поведения на занятиях,  
эстетика движений;  
работоспособность.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Темы занятий	Общее количество часов	В том числе	
			теоретич.	практич.
1.	Правила безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой: базовая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика	1.0	1.0	-
	Здоровый образ жизни: гигиена, закаливание, движение, питание. Регулирование нагрузки, ЧСС	1.0	1.0	-
3.	Суставная гимнастика	8		8
4.	Базовые шаги аэробики , танцевальные шаги (кардионагрузка)	14	-	14
5.	Фитбол-аэробика: - упражнения стоя мяч в руках (кардионагрузка), - упражнения сидя ( укрепление опорно-двигательного аппарата,	14	-	14

	коррекция осанки) - силовые упражнения лежа (для мышц брюшного пресса, ног и спины).			
6.	Степ-аэробик: - базовые шаги ( кардионагрузка) - упражнения для мышц ног - упражнения сидя и лежа на степ-платформе	16		16
7	Стрейчинг, дыхательные упражнения	10		10
	ВСЕГО	64	2	62

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Здоровый образ жизни.** Беседы о закаливании, питании, режиме дня, технике движений и регулирование нагрузки по ЧСС.
2. **Безопасность на занятиях аэробикой.** Правила безопасности на занятиях аэробикой, фитбол- аэробикой и степ-аэробикой. Причины травматизма, самоконтроль за состоянием здоровья (субъективная оценка по самочувствию, относительная оценка по пульсу и внешним признакам).
3. **Суставная гимнастика.** Правила и особенности выполнения упражнений
4. **Основы техники выполнения базовых движений.** Основы техники выполнения базовых движений аэробики, фитбол- и степ-аэробики. **Оборудование, инвентарь, форма для занятий степ-аэробикой и фитболом.** Правила ухода за инвентарем, спортивной формой.
5. **Базовые шаги аэробики.** *Практическая часть:* Выполнение базовых шагов аэробики: марш, приставной шаг, выпады, подъем колена, захлест, вперед на пятку, прыжки ноги врозь - вместе, V-степ, скрестный шаг.
5. **Фитбол-аэробика.** *Практическая часть:* Базовые движения фитбол-аэробики в положении сидя на мяче: марш, выпады, подъем колена, приставной шаг ,прыжки ноги врозь - вместе, подъем с мяча и возвращение в и.п., V-степ. Упражнения с мячом в положении стоя: удары о пол и ловля, работа с мячом в руках как с отягощением и амортизатором. Силовые упражнения в положении лежа на спине и на животе.
6. **Стрейчинг.** Упражнения на растягивание мышц, расслабление и дыхательные упражнения.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Исходя из задач, поставленных в данной программе, а также личного опыта работы, выбраны наиболее подходящие основные направления для занятий с женщинами старшего возраста. Это – оздоровительная аэробика (базовая и степ-аэробика), фитбол-аэробика и суставная гимнастика, а также

страйчинг. Такой подход позволяет принимать в группы всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний.

Особенностью данной программы является использование разнообразных средств аэробики в сочетании с основами базовой аэробики, что педагогически оправдано особенностями контингента занимающихся

Оздоровительное, обучающее, воспитательное воздействие занятий возможно лишь при соблюдении ряда дидактических **принципов**:

1. Систематичности.
2. Постепенности (от простого к сложному: часто используется прием использования более медленной музыки на начальном этапе, темп которой постепенно ускоряется).
3. Индивидуальности (особенно важен данный подход при выполнении силовых и сложно-координационных упражнений)
4. Доступности (изучаемый материал должен не только легко усваиваться, но и стимулировать мобилизацию сил и интереса для дальнейшей работы).
5. Учета возрастных особенностей. При работе с женщинами старшего возраста следует помнить, что функциональное состояние занимающихся различное. Регулирование нагрузки возможно за счет движений руками, изменение амплитуды движений и высоты степ-платформы.
6. Наглядности. Показ преподавателя
7. Разнообразия (чтобы избежать эмоционального и физического утомления на занятиях используется смена видов деятельности)

Теоретические знания формируются в процессе практических занятий. Беседы проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

Обучение сложных по координации движений проходит последовательно стадии: ознакомление, разучивание и совершенствование. При обучении применяются методы рассказа и показа, самостоятельного выполнения движений обучающимися, выполнения с помощью преподавателя. Особое внимание обращается на правильное усвоение техники выполнения силовых упражнений.

При проведении занятий внимание уделяется укреплению здоровья и профилактики травматизма. Особое внимание необходимо обращать на занимающихся с повышенным давлением при выполнении силовых упражнений.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Музикальный центр, CD-диски.
2. Гантели 0,5; 1 кг.
3. Гимнастические коврики.

4. Мячи для занятий фитбол-аэробикой.
5. Степ-платформы

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Веселовская С.В. Оригинальная авторская программа «Общая физическая подготовка с элементами аэробики и фитбола». М. 2001.
2. О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левченкова, С.В. Веселовская. Фитбол-тренинг (Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике). М., 1998.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М. СпортАкадемПресс. 2002.
4. Аэробика. Журнал для профессиональных инструкторов, осень 1999, а. зима, весна, лето 2000.
5. Инструкции по профессиональному обучению Reebok University Step Reebok вводный курс.
6. Конспекты лекций по лечебной физкультуре, прочитанных во врачебно - физкультурном диспансере №4 г. Москвы, 1995.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.