

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Ручеёк»

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ Детский сад №5 «Ручеёк»
 О.Н. Колесниченко
Приказ от 31.08.2017 №45



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АРАБЕСК»
(классический фитнес)
(срок освоения: 72 часа (академических))

Определена и принята на
педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №5 «Ручеёк»
Протокол от 31.08.2017г №1

п. Васильково
2017

Пояснительная записка

На сегодняшнем этапе развития российского общества современное дошкольное образование обращает более пристальное внимание на здоровый образ жизни, на интеграцию видов различных деятельности при обучении детей. Данная программа явилась следствием желания выразить многогранность современной физической культуры.

Новизна программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной фитнеса (танцевальной аэробики), то есть охватывает широкий спектр фитнес культуры. Такое сочетание предполагает не только свободу выбора фитнес направления, но и свободу творческого мышления и эмоционального выражения личности.

1. Название программы: «Фитнес и классическая аэробика»

2. Возраст детей: 4-6 лет

3. **Направление программы:** дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

4. Программа рассчитана на 1 года

Целью программы является раскрытие и развитие физиологических способностей и творческого потенциала ребёнка в процессе обучения физической культурой.

Актуальность программы в том, что она отвечает современным требованиям дошкольного образования, а именно: интегрированному развитию ребенка.

Особенность этой программы в том, что она развивает не только физические качества ребенка, но и способствует формированию его эмоциональной сферы, музыкальности и артистичности, развивает мотивацию детей к познанию творчества, содействует их адаптации в современном динамическом обществе; приобщает подрастающее поколение к здоровому образу жизни.

В программе «Фитнес и классическая аэробика» дети изучают такие направления, как классическая аэробика, современная ритмика.

В процессе работы учащиеся овладевают техниками движения различных направлений танцевальной аэробики, знанием принципов работы мышц тела, а также необходимых фитнес терминов.

Программа также учит детей разбираться в различных видах фитнес комплексов.

Занятия проходят первый год обучения 2 раза в неделю по 30 мин. Программа направлена на формирование интереса к здоровому образу жизни, на развитие навыков, знаний и умений фитнеса и аэробики в рамках данной программы; формирование музыкально – ритмической координации, осанки; творческих способностей и навыков самостоятельной творческой деятельности; воспитание личностных качеств, таких как воля, целеустремлённость; чувство ответственности, стремление к чёткому, правильному, красивому выполнению задания.

Содержание

Пояснительная записка	6
Учебный план	10
Содержание учебного плана	11
Комплекс организационно-педагогических условий	13
Условия реализации программы	13
Формы аттестации/контроля	14
Методические материалы	18
Список литературы для педагога	29

Организационный аспект дополнительной общеразвивающей программы

Уровень усвоения	Разноуровневость (ступенчатость) дополнительной общеразвивающей программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы
Общекультурный (базовый)	Основное образование	Количество обучающихся	12 человек
		Возраст обучающихся	4-6 лет
		Срок обучения	1 года
		Режим занятий	1 час
		Min объём программы	
		Особенности состава обучающихся	Постоянный
		Форма обучения	Очная
		Особенности организации образовательного процесса	Традиционная форма

Пояснительная записка

Программа «Фитнес и классическая аэробика» является дошкольной образовательной программой по физкультурно-спортивной направленности.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость здорового возрождения России через усиление роли физкультурного образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение физической культуры и охрану здоровья детей.

Именно из необходимости показать «многогранность» современной физической культуры, возникла необходимость разработать дополнительную образовательную программу по фитнесу и классической аэробики, сориентированную на современного ребёнка.

В результате была создана новая, построенная по концентрическому типу программа с учётом требований современного дошкольного образования.

Актуальность программы, таким образом, в том, что она отвечает современным требованиям дополнительного образования, а именно: интегрированному развитию ребёнка, а также соответствует запросам родителей и детей.

Данная программа реализует основные идеи и цели системы дошкольного образования детей: развитие мотивации детей к здоровому образу жизни; содействие личностному и профессиональному самоопределению детей, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к физической культуре и самосовершенствования; сохранение и охрана здоровья детей. Данная программа не только развивает физические качества ребёнка, но и способствует формированию его эмоциональной сферы, музыкальности и артистичности. Отличительная особенность программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной танцевальной аэробики, то есть

охватывает широкий спектр фитнес тренировок. Такое сочетание предполагает не только свободу фитнес движения, но и свободу творческого мышления и эмоционального выражения личности.

Благодаря этому дети получают возможность попробовать себя в различных направлениях фитнеса, тем самым открывая более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес – аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения данной цели необходимо решать следующие **задачи:**

- **личностные:**

- развивать музыкально – ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку;
- развивать творческие способности и навыки самостоятельной творческой деятельности, необходимые для самореализации и самоопределения ребенка;
- формировать навыки работы в коллективе, социальной адаптации, культуры общения и поведения в социуме;
- укреплять здоровье обучающихся (развивать общую координацию и мелкую моторику, осанку, память, реакцию), формировать навыки здорового образа жизни.

- **метапредметные:**

- воспитывать осознанное отношение к труду, дисциплинированность и навыки общения;
- воспитывать личностные качества, такие как воля, целеустремлённость;
- воспитывать чувство ответственности, стремление к чёткому, правильному, красивому выполнению задания;

-формировать положительную мотивацию к предпрофессиональной деятельности.

- предметные:

- сформировать интерес к физической культуре и спорту, раскрыв его многообразие и красоту;

- обучить навыкам, знаниям, умениям танцевальной аэробики в рамках данной программы;

- познакомить с разными видами фитнеса (танцевальная аэробика, силовой тренинг, растяжки);

- совершенствовать творческие способности.

Адресатом программы являются дети 4-6 лет с любым уровнем исходных природных данных

Объём программы: 72 часа (академических) 1 час=30 минутам, 2 часа в неделю

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Возможны следующие виды групповых занятий:

- практические занятия по методике дисциплин,

- беседы,

- игра,

- творческие обобщающие занятия (репертуар),

- концертная деятельность,

- репетиционная работа.

Планируемые результаты.

- личностные:

- умение двигаться музыкально в соответствии с метро-ритмическими особенностями музыки;

- навыки здорового образа жизни (хорошая координация, память и реакция, правильная осанка и танцевальная постановка корпуса, хорошо развитая опорно-двигательная, сердечная и дыхательная система;

- умение строить отношения со сверстниками, вести себя в коллективе, на занятиях, на концертной площадке;
- развитие творческой индивидуальности, способности к импровизации, умения применять полученные знания на практике самостоятельно, творчески подходить к выполнению заданий.
- метапредметные:
 - осознанное отношение к труду, дисциплинированность и навыки общения;
 - развитие личностных качеств (воли, целеустремленности, ответственности);
 - положительная мотивация к предпрофессиональной деятельности.
- предметные:
 - владение материалом программы, необходимыми знаниями и умениями;
 - умение пользоваться терминами фитнес словаря;
 - знание происхождения и особенности изучаемой техники аэробики

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Разучивание упражнений				
1.1. Вводное занятие. Тестирование.	30 мин	30 мин	-	беседа
1.2. Разогрев	30 мин	-	30 мин	зачет
1.3. Базовые упражнения	12	1	11	зачет
1.4. Классическая аэробика	12	1	11	зачет
1.8. Адаптация к музыке	3	1	2	зачет
1.9. Ритмика	6	1	5	зачет
1.10. Растяжка	6	1	5	зачет
8. Мониторинг				
8.1. Входная диагностика (тестирование уровня знаний и умений)	3	-	3	собеседование, наблюдение, тестирование
8.2. Итоговое открытое занятие	3	-	3	открытое занятие, конкурс, концерт
Итого:				

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Разучивание упражнений (партер).

1.1. Вводное занятие.

Теория: тестирование.

Форма контроля: просмотр.

1.2. Разогрев.

Теория: понятие разогрева как неотъемлемой части занятия перед нагрузкой.

Практика: разучивание базового разминочного комплекса (шаги по кругу, бег, галоп, подскоки, перегибы корпуса).

Форма контроля: зачет.

1.3. Базовые упражнения.

Теория: базовые шаги в аэробике.

Практика: подтягивание и растягивание мышц спины вверх. Лёгкость в движении.

Форма контроля: зачет.

1.4. Классическая аэробика.

Теория: комплекс ритмичных упражнений .

Практика: правильное положение суставов, стоп.

Форма контроля: зачет.

1.5. Адаптация к музыке.

Теория: развитие чувства ритма, попадание в музыку.

Практика: выполнение упражнения под музыку.

Форма контроля: зачет.

1.6. Ритмика

Теория: базовые шаги.

Практика: разучивание базовых шагов.

1.7. Растяжка.

Теория: выполнение упражнений на растягивание групп мышц .

Практика: выполнение упражнения «Складочки».

Форма контроля: зачет.

Форма контроля: зачет.

8.1. Входная диагностика (тестирование уровня знаний и умений).

Практика: проведение входного контроля с целью выявления умений и психомоторных особенностей детей.

Форма контроля: собеседование, наблюдение, тестирование.

8.2. Итоговое занятие (зачеты по дисциплинам).

Практика: проведение занятия в виде демонстрации практических знаний на открытом занятии или отчетном концерте.

Форма контроля: открытое занятие, конкурс, концерт

8.3. Работа над ошибками (просмотр видео материала своих выступлений).

Теория: видео просмотр конкурсных выступлений, умение дать себе оценку и выявить направление дальнейшей работы над собой.

Форма контроля: собеседование.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, включающий в себя: зеркала, специальное половое покрытие;
- наличие тренировочной одежды ;
- музыкальное сопровождение (наличие дисков);
- наличие специальных костюмов для концертных номеров;
- музыкальный центр;
- сценическая площадка для репетиций танцевальных постановок.

- информационное обеспечение:

- носители с аудиозаписями для музыкального сопровождения;
- видео- и фото- материалы для лекций обучающимся по истории развития фитнеса в стиле народных танцев;
- интернет-ресурсы для подготовки дидактических и методических материалов по программе.

- кадровое обеспечение: педагог, владеющий основами фитнеса и аэробики и имеющий опыт преподавания данных дисциплин.

Формы аттестации/контроля

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля	Какие умения и навыки контролируются	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1.	Входной	Собеседование с родителями и детьми, педагогическое наблюдение, комплекс тестовых упражнений	Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка	Дневник наблюдений, материал анкетирования и тестирования	Диагностическая карта
2.	Текущий	Педагогические тесты, зачеты, фронтальные опросы, наблюдения,	Выявление ошибок при выполнении упражнений,	Материал тестирования, дневник наблюдений,	Диагностическая карта, аналитическая справка
3.	Итоговый (промежуточный)	Самостоятельные творческие работы (импровизация, домашняя работа, самостоятельное выполнение выученных комбинаций и этюдов)	Оценка уровня свободы владения материалом при выполнении самостоятельных работ, развитие творческих способностей, контроль индивидуального роста	Дневник наблюдений, материал анкетирования и тестирования,	Демонстрация самостоятельных творческих работ, зачет, открытое занятие
4.	Итоговый	Отчетные концерты, конкурсы, фестивали	Оценка качества демонстрации усвоенного материала, музыкальности, артистичности	Грамота, диплом, свидетельство (сертификат), видео, фото, отзывы детей, родителей, судебские протоколы	Портфолио, размещение материалов на сайте Дворца
5.	Итоговый	Тесты, устный опрос, зачет, наблюдение	Усвоение пройденного материала на конец учебного года	Материал тестирования и анкетирования, аналитическая справка отзывы детей и родителей	Диагностическая карта, аналитическая справка, открытый урок, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю

Оценочные материалы

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству. Для анализа различных показателей педагог использует диагностические карты.

Для входного контроля используется диагностическая карта для выявления уровня музыкального и психомоторного развития ребенка:

Диагностическая карта для входного контроля

№п	ФИ	Музыкальность	Эмоциональность, артистичность	Творческие проявления	Подвижность нервных процессов	Внимание	Память	Умение передавать в пластике музыкального образа	Координация движений	Характерологические ос-ти (скованность-общительность, экстраверсия-интраверсия)	Пластичность, гибкость

В процессе оценки используется 5-бальная шкала, где оценка «5» соответствует наиболее сильному проявлению того или иного качества ребенка.

Подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. При оценке этого параметра учитывается задержка, медлительность в движении, либо ускорение, торопливость, баллы выставляются следующим образом: «Н» – норма, «В» (возбудимость) – от 1 до 5, «З» (заторможенность) – от 1 до 5.

Проявление экстраверсии или интроверсии можно оценивать по тому, какое место ребенок самостоятельно занимает в зале (по степени удаленности от педагога), насколько он общителен с другими детьми и педагогом. Данный параметр оценивается как Э 1-5, И 1-5.

Диагностическая карта для текущего и итогового контроля

№ п/п	Список детей	Оценка освоения наиболее важных знаний и умений по программе						
		Наиболее важные знания			Наиболее важные умения			
		Термины класс. танца	Постановка корпуса	Техника исполнения элементов класс.танца	Музыкальность	Пластичность, гибкость	Качество исполнения эл-в класс.танца	Качество исполнения эл-в нар. танца

При анализе уровня усвоения программного материала в середине и конце года детьми педагог использует карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- **максимальный** – программный материал усвоен обучающимися полностью, ребёнок имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных и городских конкурсов, полностью владеет терминологическим словарём, умеет импровизировать);
- **средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в смотрах, конкурсах на уровне учреждения, района, неполное владение терминологическим словарём);
- **минимальный** – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях

(участвует в конкурсах на уровне коллектива, слабое владение терминологическим словарём, не умеет импровизировать).

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия.

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

Вводная часть начинается с разминки, далее следуют упражнения и движения ритмичного характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки, активные упражнения на укрепление мышц и связок тела, повышение эластичности сухожилий, подвижности суставов и развитие двигательных способностей и координации.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Разучиваются танцевальные движения, выполняются различные динамичные музыкально-ритмические задания соответственно теме занятия.

В третью часть занятия - заключительную - включены менее активные танцевальные движения и упражнения, танцевальные комбинации, ритмические и творческие задания, упражнения на дыхание и релаксацию.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в умеренном темпе с его постепенным наращиванием; увеличение амплитуды движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Терминологический словарь для детей

Выворотность - раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

Опорная нога- опорной ногой называется нога, на которую переводится центр тяжести корпуса исполнителя независимо от ее движения.

Работающая нога- называется нога, выполняющая движение, в то время, когда тяжесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу.

Вытянуть - применяется при одновременном выпрямлении ноги в колене и подъеме.

Нога вытянута - нога вытянута в колене и подъеме.

Нога присогнута - положение на полуприседании.

Поднять - применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема.

Поставить - применяется при постановке ноги на носок или пятку без переноса тяжести корпуса.

Нога на носке – нога стоит на кончике большого пальца. Подъем вытянут.

Нога на ребре стопы – положение, когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы.

Низкие полупальцы – пятка слегка отделена от пола.

Средние полупальцы – пятка приподнята над полом.

Высокие полупальцы – пятка высоко поднята над полом.

Пальцы – танец на всех пальцах при вытянутом подъеме. Существует перечень общепринятых положений ног (вернее, положения стоп на полу). Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно. Позиции ног являются отправной точкой последующего комбинирования поз и движений.

I открытая позиция – пятки сомкнуты, носки разведены в стороны (180°).

II открытая позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).

III открытая позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV открытая позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V открытая позиция – пятка одной ноги приставлена к носку другой, носки разведены в стороны.

I прямая позиция (VI позиция) – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II прямая позиция – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III прямая позиция – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой.

IV прямая позиция – ноги поставлены по одной линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V прямая позиция – ноги поставлены по одной линии друг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Пять свободных позиций – во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

I закрытая позиция – носки повернуты внутрь, пятки разведены в стороны.

II закрытая позиция – носки повернуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.

Также существует несколько общепринятых терминов для положений рук – позиций рук, разработанных и длительно применяемых в практике классического и характерного танца.

I позиция – закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне диафрагмы.

II позиция – руки разведены в стороны, округло согнуты в локтях.

III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх.

IV позиция (на поясе) – согнутые в локтях руки лежат ладонями сбоку на талии; большой палец кисти сзади, четыре других, собранных вместе, спереди.

V позиция (на груди) – руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу; пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI позиция (за головой) – руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову.

VII позиция (за спиной) – руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на пояс; локти разведены в стороны.

Классическая аэробика

Аэробика в большей степени направлена на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики – оздоровление организма. Занятия аэробикой снижают риск сердечно - сосудистых заболеваний.

У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Ткани лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают

окислительно-восстановительные процессы. У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональные.

Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека.

Кроме того, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека. Нормальный уровень функционирования желез внутренней секреции можно поддерживать и своевременно корректировать правильным режимом труда и отдыха, разумным чередованием умственной и физической работы. Занятия физическими упражнениями, в том числе и аэробикой, - залог надежной работы эндокринной системы, а значит бодрости

и здоровья духа и тела.

Физические упражнения как средство активного отдыха восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость даже при наличии достаточного кровоснабжения.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. При регулярных занятиях можно отказаться от врачей, создать рациональный режим дня, укрепить и сохранить здоровье, повысить жизненный тонус, добиться в жизни определенных результатов.

Методические особенности выполнения базовых упражнений

Все движения должны быть выполнены с правильным положением тела и разгибанием в суставах (естественная осанка без переразгибаний в суставах) Устойчивое положение туловища, поясницы, таза и напряжение мышц брюшного пресса - Выпрямленное положение верхней части туловища, положение головы, шеи, плеч относительно позвоночника.

- Положение стоп относительно голеностопных, коленных, тазобедренных суставов.

Базовые аэробные шаги. При выполнении любых шагов туловище должно Низкая ударная нагрузка (Low Impact): при движениях одна нога остается в постоянном контакте с полом.

Высокая ударная нагрузка (High Impact): в какой-то момент движения обе ноги находятся в безопорном положении.

Шаг (March): традиционное движение с низким ударным воздействием.

При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекаат на стопе «с носка
Create PDF files without this message by purchasing novaPDF printer
(<http://www.novapdf.com>) Бег (Jog): Чередование шагов с высоким ударным
воздействием, с «захлестыванием» голени назад, при выполнении которого
колени внизу или впереди относительно тазобедренного сустава.

Скачок, подскок (Skip): движение может быть с высоким или низким ударным
воздействием, в нем сочетаются контролируемое сгибание колена с
последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом
допускается любое положение в голеностопном суставе – сгибание (оттянутый
носок) или разгибание (носок “на себя”) Подъем колена (Knee Lift): движение с
высоким или низким ударным воздействием, при котором поднимаемая нога
сгибается в коленном и тазобедренном суставах - минимум на 90 градусов. В
голеностопном суставе допускается любое положение, сгибание (носок оттянут)
или разгибание (носок “на Мах (Kick): движение с высоким или низким
ударным воздействием, которое выполняется прямой ногой при сгибании в
тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту. В
голеностопном суставе допускается любое положение, сгибание (носок оттянут)
или разгибание носок “на себя” Прыжком «стойка ноги врозь- ноги вместе»
(Jumping Jack): движение с высоким ударным воздействием, в течение которого
в прыжке ноги (стопы) разводятся в стороны и в прыжке соединяются вместе. Вес
тела распределяется равномерно на каждую ногу. Колени должны быть
полусогнуты и слегка развернуты наружу (направлены в одну сторону со
стопами), стопы перекаатом опускаются на пол, чтобы погасить удар при
приземлении.

Данная программа «Фитнес и классическая аэробика» имеет физкультурно-
спортивную направленность. Процесс обучения носит творческий,

художественно- эстетический, танцевальный, гимнастический, спортивный, информативный и воспитательный характер.

Основные базовые элементы:

Марш (march). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед – назад).

Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.

Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах.

Мах (kick). Мах прямой ногой вперед, до уровня горизонтали или выше. Нога не должна разворачиваться наружу или внутрь. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Движение выполняется только в тазобедренном суставе. Туловище вперед-назад не наклонять.

Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямая. Вытягиваемая вперед-вверх нога не должна разворачиваться наружу.

Прыжки ноги врозь – вместе (jumping jack). При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях. При сгибании ног колени не должны «выходить» за линию стопы. В положении

«ноги вместе» стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку.

Выпад (lunge). Может выполняться вперед, назад или в сторону.

Шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги.

Открытый шаг (open step). Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. То же с левой ноги.

Захлест голени (leg curl). Шаг правой вперед (в сторону) с захлестом левой голени назад. То же с левой ноги.

Приставной шаг (step touch). Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги.

Приседание (squat). Шаг правой в сторону – полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с левой ноги.

«Виноградная лоза» (grape vine). Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад; шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги.

Поднимание ноги в сторону (lift leg side). Шаг правой вперед (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги.

Шаг с поворотом (turn step). Шаг правой вперед, шаг левой на месте с поворотом на 180°, шаг левой на месте с поворотом на 180°, приставить правую.

Шаги ноги в стороны – вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.

Шаг мамбо (mambo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка – левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики

Контроль осанки: спина должна быть прямая, плечи развернуты, голова приподнята;

Контроль движения рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц и перегрузки суставов. Фиксируются крайние положения: вверх, в стороны, вперед. Нельзя уводить руки из фронтальной плоскости (плоскости тела) слишком далеко назад (из положения в стороны) и за голову (из положения вверх). Работа руками должна быть четкой, активной, с напряжением соответствующих мышц;

Выполняя полуприседы, выпады, нельзя чрезмерно сгибаться и «заваливаться» на большие пальцы – это может привести к перегрузке связочного аппарата коленного сустава и к болям; колени должны оставаться на уровне носков;

При выполнении прыжков пятка, амортизируя, опускается на пол;

Выполняя движения, занимающиеся не должны сильно прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника;

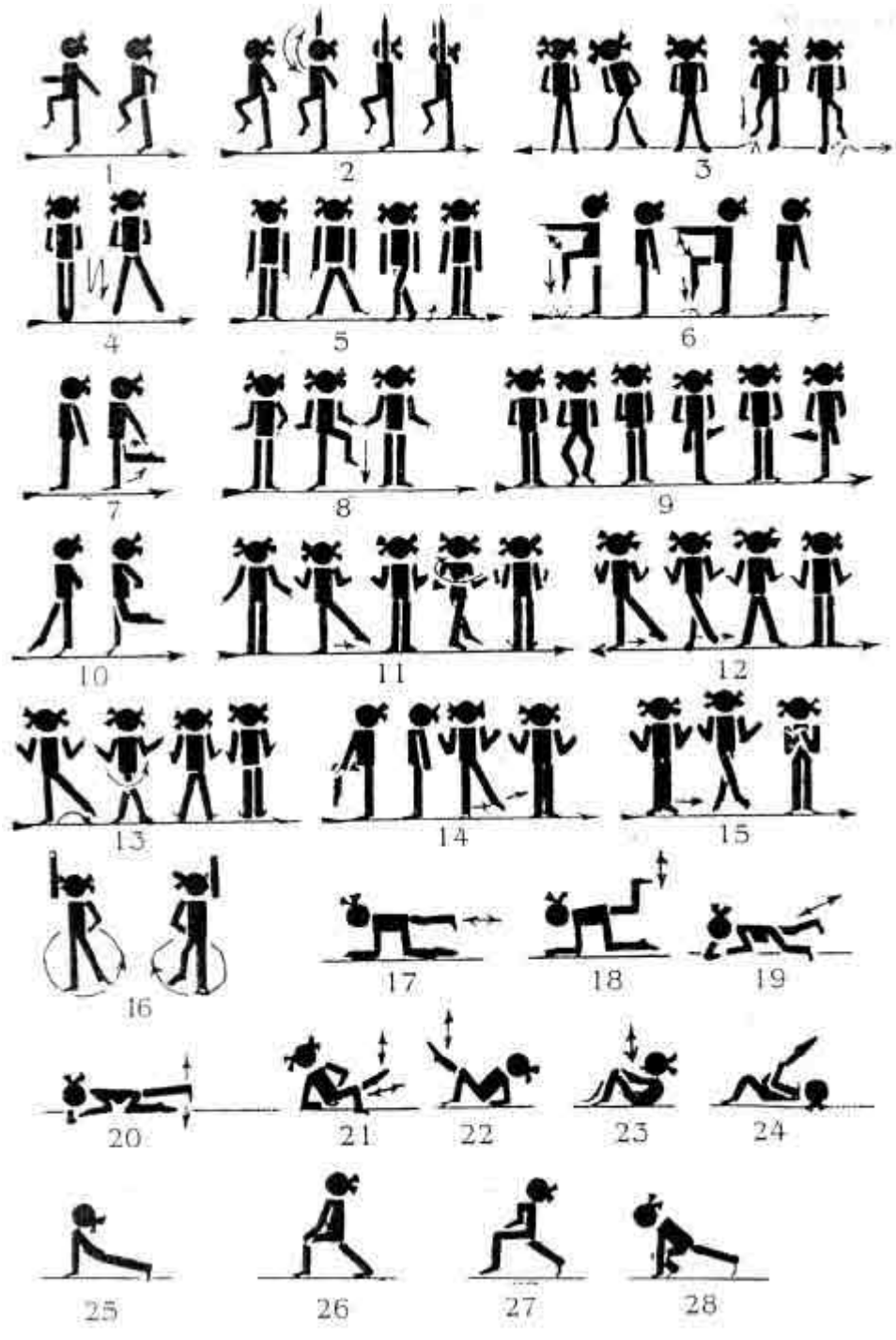
Следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, резких движений во время растягивания, слишком интенсивных прыжков, быстрых махов руками и ногами.

Танцевальная аэробика

Первые программы по аэробике, в основном, составлялись из базовых упражнений; постепенно в них стали все больше использовать различные танцевальные движения на основе базовых шагов.

В зависимости от характера танцевальных элементов и соединений можно выделить следующие разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, именуемая также кардиофанк (современный танец в стиле «фанк»); сити-джем-аэробика (негритянский стиль «сити-джем»); хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле «хип-хоп»); латин-аэробика, именуемая также салса-аэробика (на

основе латиноамериканских танцев); джаз-аэробика (на основе джазового танца).



Фитбол

Это выполнение упражнений на специальном пластиковом мяче. Диаметр мяча 35-45 см для детей.

Упражнения на пластиковом мяче позволяют:

избирательно воздействовать на отдельные группы мышц;

разгружать позвоночник;

укреплять правильную осанку;

тренировать мышцы спины и брюшного пресса;

выполнять растягивание мышц;

развивать чувство равновесия и координацию движений.

Список литературы

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
2. Буркова О.В. "Пилатес" - фитнес высшего класса [Текст] / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая - М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. - 208 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
4. Гончаров В.И. Еще раз о понятиях "двигательное умение" и "двигательный навык" // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008, №3 (37) - С.30-33
5. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. - (Спорт без границ).
7. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: [http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49. htm](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49.htm)

8. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175
9. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 200 с.
10. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
11. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. - 290 с.
12. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
13. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред.С.И. Изаак. - 3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 130 с.
14. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности, продукции и услуг (ОКДП) принят постановлением Госстандарта Российской Федерации № 17 от 6.08.93. - М.: Приор, 1997.

15. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)