

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Дом детства и юношества»

Рекомендовано
на заседании
«Внешкольник»

Протокол 1 от 9.09.20



Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Шейп»

Срок реализации- 4 года

Возраст воспитанников- 6-20 лет

Количество воспитанников- 15 человек

Педагог дополнительного образования- Смирнова Марина Валерьевна

Бежецк
Тверская область
2020 г.

Цель и задачи:

Цель: воспитание всесторонне развитой личности в процессе активной двигательной деятельности.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности.

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Программа является типовой, модифицированной.

В данной программе раскрыты вопросы построения тренировочных занятий, планирование и дозирование физической нагрузки и самоконтроль за состоянием организма.

Для решения выше поставленных задач используются конкретные методы и приемы.

Методика обучения.

Методы обучения.

Обучение происходит на основе **принципа поточности** выполнения движений. Здесь необходимо точно, четко и лаконично объяснять технику, замечать и исправлять ошибки.

В аэробике применяются следующие **методы обучения**:

- **метод программирования;**
- **словесный метод;**
- **метод показа;**
- **метод расчлененного разучивания упражнений;**
- **метод целостного разучивания упражнений;**
- **метод изменения условий обучений;**
- **соревновательный и игровой метод.**

Обучение движениям имеют структуру «от простого к сложному».

Относительно простые движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. А усложнения в виде различных движений руками требуют уже расчленения. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод используется также при разучивании различных танцевальных, сложных по координации движений.

Основой хореографии аэробики и шейпинге является **элемент** (наименьшее законченное движение), который отличается доступностью и простотой двигательных действий. Далее следует координационные усложнения за счет различного рода сочетаний движений рук и ног, изменения темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении. Такие усложнения объединяются в **модификации**. Основные элементы и их модификации образуют **шесоединения**, при этом важное

значение имеет переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют **комбинацию**.

Разучивание новых движений строго последовательно. В комбинации слагаются лишь достаточно хорошо усвоенные движения.

Структура хореографии в шейпинге и аэробике.



Этапы обучения.

Процесс обучения условно разделяется на три этапа.

Первый этап – **когнитивный**. На этом этапе создается предварительное представление о разучиваемом движении. Чаще всего движение выглядит некоординированным, и занимающиеся выполняют его с явными ошибками.

Второй этап – **ассоциативный**, в процессе которого происходит углубленное разучивание. Занимающиеся способны выявлять некоторые свои ошибки и сконцентрировать свое внимание на совершенствовании умений и навыков.

Третий этап – **автоматизации умений и навыков**, или этап совершенствования. Основные двигательные действия выполняются в автоматическом режиме, и занимающиеся могут сконцентрироваться на

деталях., сочетании работы рук и ног, амплитуде выполнения, пространственном перемещении и т.д.

Принципы обучения

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи при занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

- ❖ Принцип **сознательности и активности** направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Реализуется путем осмысления занимающимися производимых движений, а именно предварительное продумывание изучаемого движения или действия в целом, концентрации внимания на отдельных элементах, мышечной работе, осознанию ошибок и поиску путей исправления.
- ❖ Принцип **наглядности** реализуется путем: показа упражнения или его части, образного словесного объяснения, демонстрация наглядных пособий, видеопрограмм и т.п
- ❖ Принцип **систематичности и последовательности** реализуется обеспечением регулярности занятий и постепенным усложнением изучаемых упражнений, увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время.

В основной части выделяется несколько блоков. Первый – упражнения, типичные для аэробики и шейпинге средней интенсивности, второй – блок с наибольшей кардионагрузкой, третий – постепенное снижение физической нагрузки.

Заключительная часть

Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые обычно выполняются обычно в положении лежа, сидя на полу. Особое внимание обращается на растягивание мышц, участвующих в предыдущей работе. Используются упражнения на расслабление.

Структура комплексного урока. Шейпинг

В комплексном уроке основная часть четко разделяется на блоки аэробной нагрузки и силовой. Продолжительность каждой приблизительно 50%. Содержанием их могут быть различные виды аэробики: классическая, танцевальная, степ-аэробика и др. Силовой блок представляет собой упражнения фитнес-гимнастики с отягощениями, круговую тренировку на силу и др.

Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

Примерно к 12-13 годам завершается анатомо-физиологическое формирование двигательного анализатора. С этого возраста подростки могут выполнять движения с той же координацией, точностью и продолжительностью, что и взрослые. Им доступны и силовые нагрузки, так как относительная сила достаточно велика.

Особенно значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он приходится на 11-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на 3 месяца) –

мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес. С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышечная группа развивается неравномерно. Значительная доля энергии (относительно обмена веществ) идет на процессы развития растущего организма. Одновременно наблюдается экономизация в работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Диспропорция в развитии отдельных органов требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ аэробики.

В период 7-9 до 10-12 лет высшая нервная деятельность достигает высокого уровня развития, что способствует лучшему и более быстрому освоению двигательного навыка.

В 8-12 лет происходит активное развитие двигательных качеств. Этот возрастной период благоприятен для развития гибкости, доступны упражнения на силу.

При составлении фитнес-программ, как и в любом виде физической деятельности необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся. В аэробике выделяются программы для детей, подростков и взрослых.

Возраст и основная направленность занятий аэробикой и шейпингом.

Возраст занимающихся	Основная направленность занятий
До 6 лет	Танцевальные движения и подвижные игры
6 - 10(12) лет	Детская аэробика (классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с предметами, аэробика с использованием некоторых видов тренажеров, простейшие танцевальные виды аэробики и др.)
10(12) – 14(16) лет	Подростковая аэробика (классическая, танцевальные виды аэробики, степ-аэробика, аэробика с предметами, шейпинг аэробика с использованием некоторых видов тренажеров и др.)
Период постпубертата	Программа аналогична аэробике для взрослых. Шейпинг.

(14 – 18 лет)	
18 – 40 лет	Используются все виды аэробики. Шейпинг.

Занимающиеся условно разделяются на четыре возрастные группы:

- ❖ Детская
- ❖ Младшая подростковая
- ❖ Старшая подростковая
- ❖ Взрослая

Прогнозируемый результат:

- *повысить уровень психофизического здоровья занимающихся,
- *сформировать умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий,
- *воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- *повысить уровень общеобразовательной культуры.

Основные направления и содержание деятельности

Базовые виды аэробики.

Аэробика классическая

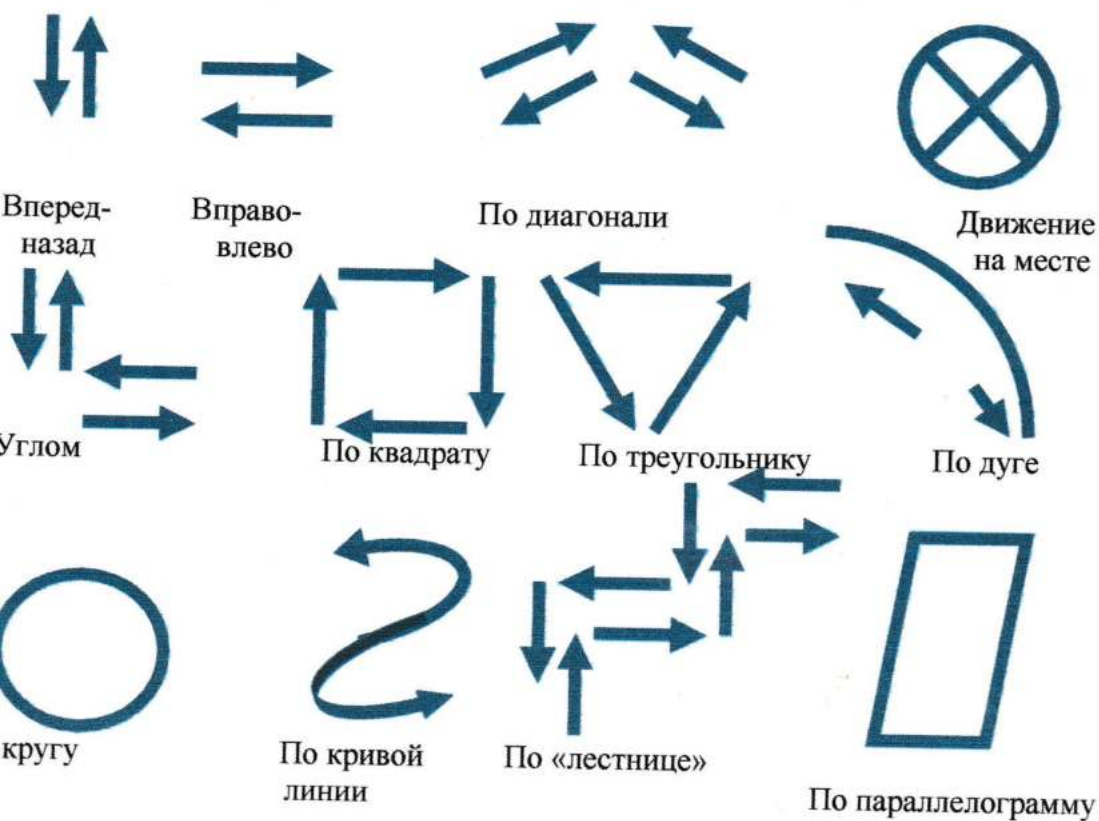
Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков. Выполняемых под музыкальное сопровождение (120-160 уд/мин) поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиосистемы.

Различают базовую аэробику с низким, средним и высоким уровнем нагрузки. Первый используется на занятиях для начинающих, третий - для подготовленных, второй – промежуточный вариант. В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить «элементы школы» на хорошей правильной технике, работа рук производится до горизонтального уровня. Этот момент важен для достижения положительного результата влияния упражнений на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика высокой интенсивности содержит большое количество беговых упражнений, скачков и подскоков, работа рук характеризуется большой амплитудой. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография. Программы строятся на движениях как с большой так и с малой амплитудой.

Основные типы движений классической аэробики



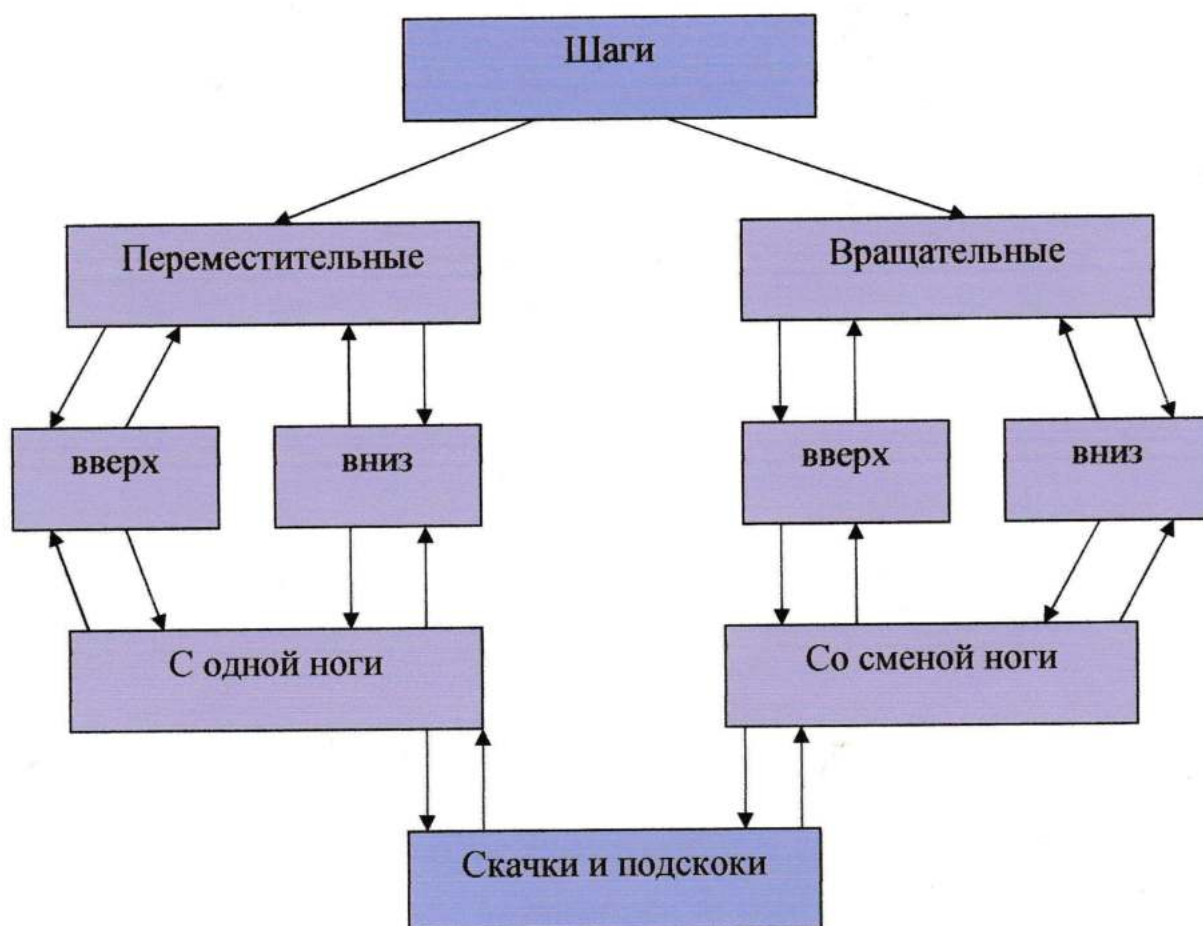
Основные виды перемещений



Степ-аэробика.

Особенностью данного вида аэробики является использование специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и тр. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов. Вариативность движений зависит от уровня подготовленности. Также как и в классической аэробике, в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

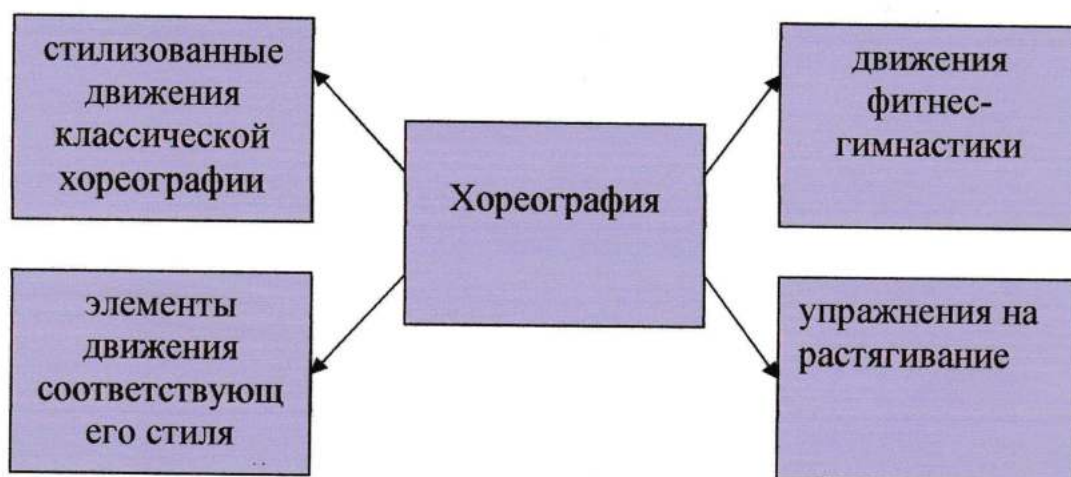
Классификация элементов степ-аэробики



Танцевальные виды аэробики.

Одним из самых популярных направлений в аэробике, в особенности для молодежи, является танцевальная аэробика с использованием современных танцев, и в первую очередь таких, как **хип-хоп и фанк**. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является именно музыка. Данное направление позволяет снять мышечные зажимы, провести коррекцию коммуникативных свойств личности, осуществить освобождение эмоциональной сферы. Все движения условно объединяют в две группы: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Основные типы движений танцевальной аэробики



Аэробика с предметами.

В оздоровительной физической культуре широко используют различного рода предметы. Это могут быть мячи, гимнастические палки, стулья и т.д. Использование предметов в аэробике дает следующие преимущества: возможность избирательного воздействия на отдельные группы мышц, снятие излишней нагрузки с позвоночного столба. Тренировка правильной осанки,

одновременная тренировка различных групп мышц, возможность применения предметов для силовой тренировки и стретчинга, высокая эмоциональность и развлекательность занятий, высокая совместимость упражнений с другими видами аэробики.

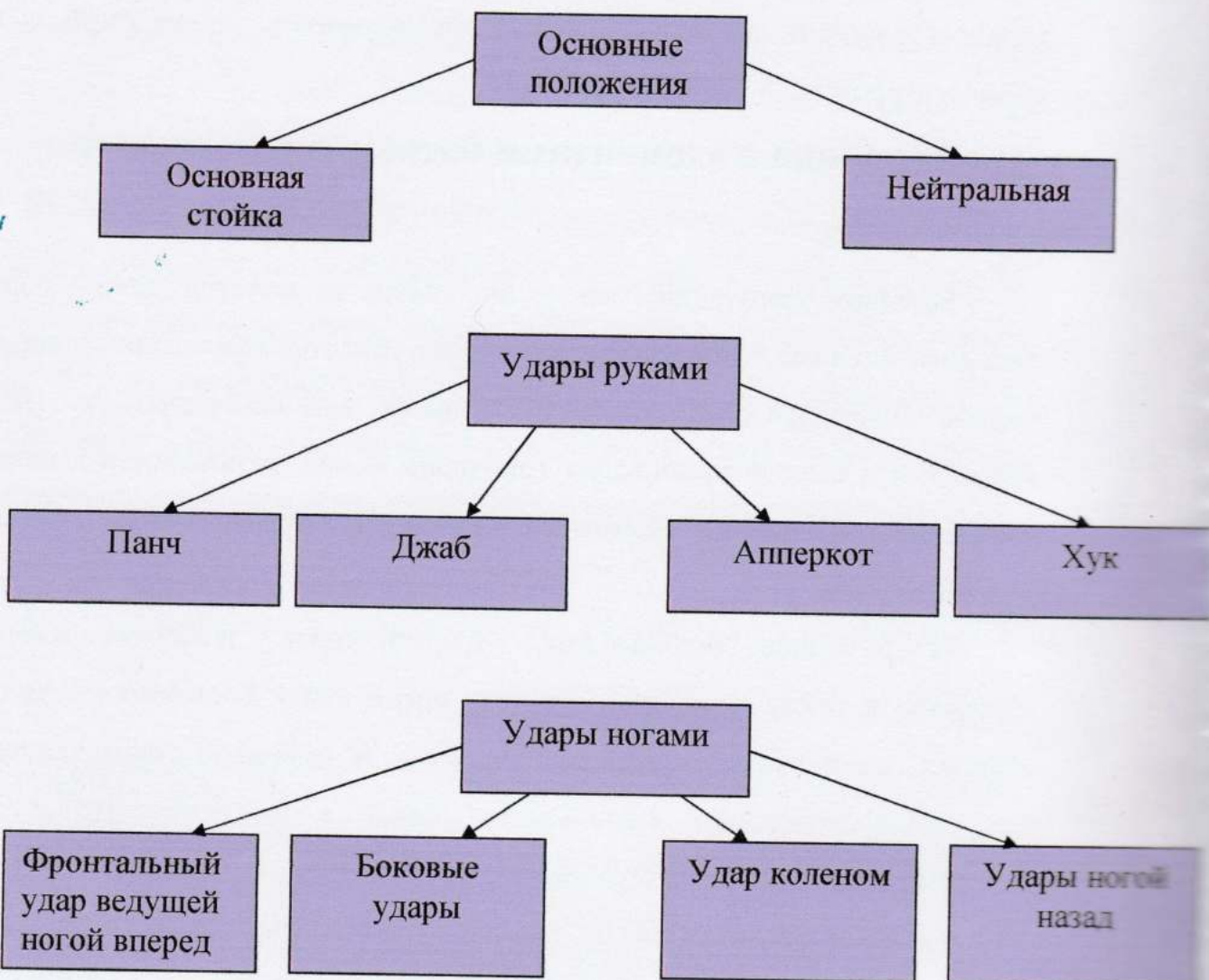
Аэробика с элементами боевых видов спорта.

Тай-бо.

Большой популярностью у молодежи пользуется также аэробика с элементами бокса и какбоксинга, а также некоторых восточных направлений борьбы. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, быстрота, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность.

В разминке используются традиционные движения классической аэробики, а также элементы того или иного стиля восточного единоборства, которые планируется использовать затем в основной части занятия. Для разучивания движений используется более медленный темп и линейная методика, что позволяет проработать технические приемы. Основная часть включает кардио-нагрузку и силовой блок. Процесс освоения движения условно разделяется на 3 этапа: изучение базовых упражнений, освоение перехода от одного движения к другому, изучение и отработка внутренних принципов.

Основные типы движений (тай-бо)



Интервальная аэробика.

Интервальная аэробика сочетает в себе аэробную и анаэробную части с определенными интервалами отдыха, которые могут быть активными и пассивными. Определяющим принципом интервальной аэробики является организационная форма, при этом могут применяться средства как базовой, так и танцевальной аэробики. Возможны программы для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень хорошая форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

Спортивная аэробика.

Спортивная аэробика представляет собой синтез элементов акробатики, гимнастики, базовой аэробики и танцев. В спортивной аэробике возможны индивидуальные упражнения и групповые, которые представляют собой комбинацию, в которую входят махи прыжки, упражнения на равновесие, гибкость, силу. Упражнения выполняются под музыку 135-150 ударов в минуту, длительностью приблизительно 1 мин. 45 сек.

Акробатика

- ❖ Кувырки
- ❖ Мост
- ❖ Шпагаты
- ❖ Повороты

В зависимости от своей направленности аэробные программы имеют различное влияние на организм занимающихся.

Влияние различных видов аэробики на организм занимающихся.

Разновидность аэробики и фитнес-гимнастики	1	2	3	4
Классическая (низкой интенсивности)	***	**	*	**
Классическая (высокой интенсивности)	***	***	*	***
Степ-аэробика	***	***	**	***
Циклические виды	*	****	*	**
Аэробика с элементами боевых видов спорта	**	***	**	***
Танцевальная аэробика	****	***	**	**
Силовая аэробика	*	*	***	**
Фитнес с использованием свободных отягощений и тренажеров. Шейпинг.	*	*	****	***

Содержание теоретического материала

➤ Техника безопасности

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

- ❖ Нарушение в организации занятий.
- ❖ Нарушение в методике обучения.
- ❖ Недисциплинированность.
- ❖ Неудовлетворенное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.
- ❖ Несоответствие формы одежды и обуви.
- ❖ Нарушение правил техники безопасности.

➤ Теоретическая подготовка.

Включает два подраздела:

1. Темы, содержание которых направлено на обеспечение необходимого уровня общеобразовательной культуры в области физического воспитания.
2. Специальная теоретическая подготовка по рационализации собственной двигательной активности, проведения самостоятельных занятий, а также основы ЗОЖ.

Примерный список тем:

- ❖ История возникновения и развития аэробики. Первые системы аэробики и их эволюция.
- ❖ Из истории физической культуры...
- ❖ Общая характеристика различных видов аэробики.
- ❖ Тенденции развития аэробики.
- ❖ Основы рационального питания.
- ❖ Средства восстановления
- ❖ Особенности человеческого тела.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

Врачебно-педагогический контроль проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль занимающихся физическими;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

В настоящее время государственными программами (согласно учебному графику) предусмотрено медицинское обследование учащихся, которое проводится перед началом учебного года 1-2 раз в год.

Перед каждым занятием преподаватель должен выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, в отдельных случаях прекратить тренировку.

Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность занимающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие детей и подростков.

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле.

Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима труда, быта и отдыха.

Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними сведения о состоянии здоровья отсутствуют. Во-вторых, показатели самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают тренеру-преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

Тестирование

❖ Тестирование физической подготовленности

Тестирование и оценка динамики состояния занимающихся является одним из важнейших мероприятий в оздоровительной тренировке. Оно позволяет оценить уровень физической подготовленности и на этой основе подобрать ту или иную программу занятий (см. приложение).

❖ Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности

Определяется в основном по общему состоянию здоровья и уровню физического развития занимающихся.

❖ Тестирование физического развития.

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения (рост, масса тела, окружность грудной клетки и т.д.). По этим измерениям определяется тип телосложения.

Учебно-тематическое планирование

1 год обучения (2 часа в неделю)

№	Содержание занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Классическая аэробика	20
3	Степ –аэробика	15
4	Аэробика с использованием предметов	7
5	Танцевальные виды аэробики	15
6	Акробатика	15
7	Заключительное занятие	1

Всего 74ч.

2 год обучения (4 часа в неделю)

№	Содержание занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Классическая аэробика	40
3	Степ –аэробика	30
4	Аэробика с использованием предметов	14
5	Танцевальные виды аэробики	30
6	Фитнес-гимнастика	15
7	Акробатика	15
8	Заключительное занятие	2

Всего 148ч.

3 год обучения (5 часов в неделю)

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие	7
2.	Классический шейпинг	20
3.	Степ-аэробика	30
4.	Шейпинг с использованием предметов	20
5.	Танцевальные виды шейпинга	18
6.	Силовой шейпинг и фитнес-гимнастика	17
7.	Интервальный шейпинг	18
8.	Круговая аэробика	20
9.	Тай-бо	19
10.	Комплексные виды шейпинга	12
11.	Заклучительное занятие	4
Всего		185

4 год обучения (6 часов в неделю)

№	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Классический шейпинг	26
3	Степ-аэробика	30
4	Шейпинг с использованием предметов	18
5	Танцевальные виды шейпинга	20
6	Силовой шейпинг и фитнес-гимнастика	20
7	Интервальный шейпинг	20
8	Круговая аэробика	40
9	Тай-бо	24
10	Комплексные виды шейпинга	20
11	Заключительное занятие	2
Всего: 222 часа		

Условия реализации программы

К числу многих факторов, способствующих успешному выполнению программы, относится материально-техническое обеспечение.

Основным местом занятий является спортивный зал. В соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями к местам занятий зал оснащается специальным оборудованием, приспособлениями и устройствами, которые обеспечивают полноценный учебно-тренировочный процесс.

Качественное проведение занятий во многом зависит от наличия и удобного размещения инвентаря и оборудования.

Перечень оборудования и инвентаря:

- станки хореографические,
- степ-платформы,
- гимнастические палки,
- коврики гимнастические,
- отягощения (свободные отягощения и тренажеры),
- гимнастическая скамейка,
- аппаратура для музыкального обеспечения,
- сопутствующий инвентарь.

План воспитательной работы.

№	Мероприятие	Цель	Сроки
1	Спортивный праздник	Популяризация ЗОЖ	Ноябрь
2	Познавательная программа, с просмотром видео материала «В мире аэробики».	Повышение уровня общеобразовательной культуры в области ФК	Осенние каникулы
3	Конкурсная программа «Угощайся, Дед Мороз».	Развитие конструктивных способности детей, воспитание положительных взаимоотношений в процессе коллективной деятельности	Декабрь/январь
4	Посещение компьютерного класса. М. «Семейный альбом».	Содействие развитию творческих способностей детей, воспитание положительных взаимоотношений в процессе коллективной деятельности	Зимние каникулы
5	Конкурсная программа «Я домохозяйка».	Содействие развитию творческих способностей детей, воспитание положительных взаимоотношений в процессе коллективной деятельности	Весенние каникулы
6	Масленица. М. «Приглашаем на блины!».	Развитие конструктивных способности детей, воспитание положительных взаимоотношений в процессе коллективной деятельности	Март
7	Пасха. М. «А яичко не простое...»	Содействие развитию творческих способностей детей.	Апрель
8	М. «А еще мы можем...» (посещение тира, «вело-тур» и т.д)	Развитие двигательных способностей.	Апрель/май

Список литературы.

1. Селуянов В.Т. Технология оздоровительной физической культуры, М – СпортАкадемПресс, 2002.
2. Физиология человека / Под общ. ред. проф., докт. мед. наук Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
3. Шияна Б.М. Теория и методика физического воспитания. М – Просвещение 1998.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. М.,2002.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. М.,2002.
6. Студеникин М.Я., Книга о здоровье детей. М.,1990.
7. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений. М. 1995.