

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

ПРИНЯТО
на заседании кафедры
дополнительного образования
Протокол № 7
от «24» сентября 2020 г.
Заведующий кафедрой
дополнительного образования
И.Ф. Ежукова



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по развитию



Б.Н. Махутов

«24» сентября 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

АЭРОБИКА/ФИТНЕС

Вид образования:	дополнительное образование детей и взрослых
Тип программы:	общеразвивающая
Направление:	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	базовый, углубленный
Возраст обучающихся:	от 14 лет и старше
Срок реализации:	9 мес. (108 ак.ч.)
Форма обучения:	очная

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №196 (от 09.11.2018), санитарными правилами СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта», Положения «О дополнительном образовании детей в взрослых в ФГБОУ ВО НВГУ».

Направленность программы «Аэробика/фитнес» по тематической направленности является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, здоровьесберегающей, по форме организации – индивидуально и (или) групповой, возраст посетителей от 14 лет и взрослые посетители (начинающие и продолжающие).

Данная программа предназначена для девушек и женщин, не имеющих специальной физической подготовки. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Аэробика является активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы и приближается в этом качестве к таким физическим нагрузкам, имеющим оздоровительное значение, как бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. В отличие от разнообразных циклических нагрузок занятия аэробикой вызывает большой эмоциональный подъем, сопровождающийся определенными эндокринными сдвигами, которые обычно способствуют повышению функциональных возможностей организма. При этом занятия сопровождаются последовательным включением в работу всей мышечной массой тела и основных рабочих суставов. Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат, нервно-эндокринную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу делает аэробику приемлемой для профилактики и устранения отклонений в состоянии здоровья, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желез внутренней секреции, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и др. В этой связи занятия аэробикой могут рассматриваться как одно из оздоровительных средств.

Аэробика при адекватной дозировке позволяет развивать все основные физические качества (силу и скоростно-силовые качества, гибкость и подвижность в суставах, выносливость, координацию движений, ловкость и др.) до уровня, достигаемого при занятиях различными видами спорта.

Актуальность программы

Актуальностью этой программы является обеспечение понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, формирование стремления к физическому самосовершенствованию. Фитнес как вид физической активности способен удовлетворить различные потребности занимающихся.

Занятия аэробикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную систему человека. В процессе занятий эффективно развивается координация движений, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

Образовательная область программы призвана сформировать у посетителей устойчивые мотивы и потребность к бережному отношению к своему здоровью и физической подготовке, развитию физических и психических качеств, использовании техник аэробной нагрузки в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических, а также художественно-эстетических качеств занимающихся посредством аэробных нагрузок под танцевальную музыку.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи** –

- Овладение основами техники фитнес-аэробики;
- Развитие координационных способностей (координации, гибкости, синхронности выполнения упражнений) пластичности;
- Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями фитнес-занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- Развитие музыкально-двигательных умений и навыков;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- Улучшение эмоционального состояния занимающихся;
- Воспитание волевых качеств.

Формы обучения: Индивидуально-групповая, групповая

Возраст посетителей: Программа рассчитана на подростков от 14 лет и взрослых.

Количество посетителей в фитнес-зале – 10-20 человек.

Срок реализации программы – 1 месяц

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (12 ак.ч.)

Методы, используемые на занятиях

Исходя из особенностей очного обучения в тренажерном зале целесообразно использование следующих методов обучения и воспитания:

- методы словесной передачи (объяснение, беседа, указание, разбор, команды, распоряжения);
- методы наглядной передачи (наблюдение, жестикуляция, показ);
- методы практической передачи (упражнение, действия, соревновательная практика, непосредственная помощь тренера-преподавателя);
- методы формирования интереса (создание ситуации успеха);
- фронтально-поточный метод (упражнения выполняются вместе с тренером). Для облегчения восприятия упражнений, ритма движений при показе и выполнении тренер может давать счет.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Степ-аэробика	18	2	16	Наблюдение, тестирование
2	Силовые тренировки	18	2	16	Наблюдение, тестирование
3	Стретчинг	18	2	16	Наблюдение, тестирование
4	Фитбол (большой мяч)	18	2	16	Наблюдение, тестирование
5	Bosu (полусфера)	18	2	16	Наблюдение, тестирование
6	Медбол	18	2	16	Наблюдение, тестирование
	Итого:	108	12	96	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Степ-аэробика

Теория: Меры безопасности по выполнению упражнений с помощью степ-платформы.

Практика: Бег на степ-платформе. Приседание в сторону. Приседание + диагональный выпад. Приседание с жимом гантелей вверх. Обратные выпады с гантелями. Выпад с зашагиванием на платформу. Тяга гантели в планке. Подъем ноги в планке. Отжимание от платформы. Прыжок с подскоком.

Знания и умения: Выполнение упражнений на практике.

Тема 2: Силовые тренировки

Теория: Общие рекомендации по выполнению упражнений. Количество подходов и отдых между ними.

Практика: Упражнения на грудь и трицепс. Упражнения на спину и бицепсы. Упражнения на плечи. Упражнения на ноги и ягодицы. Упражнения на пресс.

Знания и умения: Выполнение упражнений на практике.

Тема 3: Стретчинг

Теория: Правила выполнения стретчинга. Особенности техники растягивания разных мышц.

Практика: Упражнения для растягивания мышц шеи. Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища. Упражнения для растягивания плеча и предплечья. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для растягивания

мышц сгибателей бедра и разгибателей голени. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Знания и умения: Выполнение упражнений на практике.

Тема 4: Фитболл (Аэробика с использованием резиновых мячей большого размера)

Теория: Особенности и задачи упражнений с фитболом. Правила техники и безопасности.

Практика: Скручивание на фитболе, подъем корпуса на фитболе, косые скручивания, скрещивания ног, повороты корпуса, подъем ног на фитболе. Упражнения на брюшной пресс, растяжка для ягодичных мышц, упражнения на ягодичы и квадрицепсы, упражнения на бедра, ягодичы, плечи. Растяжка для брюшного пресса и плеч. Проработка мышц торса. Боковое поднятие ног. Брюшной пресс и сгибание бедер. Тонизирование ягодич. Отжимания с удержанием равновесия.

Знания и умения: Выполнение упражнений на практике.

Тема 5: Bosu (занятия с полусферой)

Теория: Правила безопасности по технике босу. Эффективность и особенности босу.

Практика: Разминка перед босу фитнесом. Упражнения для нижней части тела: Модификация – подъем бедра на одну ногу. Приседания, приседания с прыжком. Выпад вперед. Модификация – боковые выпады. Растяжка сгибателя бедра. Упражнения на босу для мышц живота. Кранчи и скручивания. Скручивания косой мышцы живота. Полная планка. Локтевая планка. Боковая планка. Отжимания сидя. Упражнения с полусферой для верхней части тела: опускание на трицепсах, жим от груди, отжимание от полусферы, отжимание одной рукой.

Знания и умения: Роль босу в аэробике. Применение босу на практике.



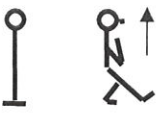
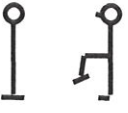
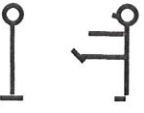
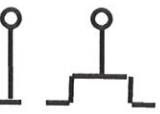
Тема 6: Медболл

Теория: Особенности выполнения техники упражнений. Программа направлена на увеличение силы и мышечной массы. Работа выполняется с большими весами, количество повторений уменьшается до 5-6; количество подходов увеличивается с 2-3 до 4-5. Время отдыха увеличивается с 1,5 мин. до 2-3 мин.

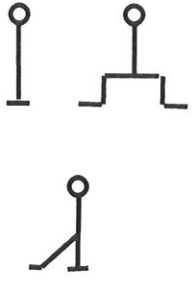
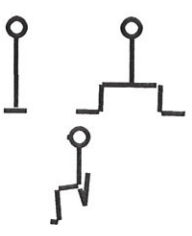
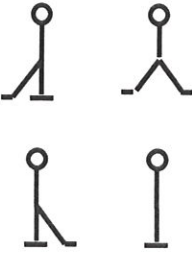
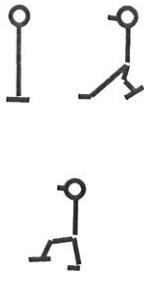

Практика: Выполнение упражнений по комплексам.

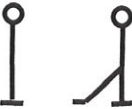




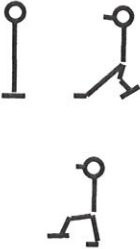
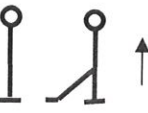
Знания и умения: Применение упражнений на практике.

Разновидности движений в аэробике


Терминологическое обозначение шагов аэробики	Содержание	Графическая запись	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Walk - (ходьба, марш)	Ходьба на месте		Угол между голенью и бедром поднимаемой ноги 90 градусов
2. Jog - джог (бег)	Бег сгибая ноги назад		Толчковая нога завершает сгибание до ягодичной мышцы
3. Heel Dig, Heel Touch – хил диг, хил тач (выставление ноги вперед на пятку)	И. П. – О. С. 1 - полуприсед на левой, правая вперед или в сторону на пятку, 2 - И. П.		Тяжесть тела находится над опорной ногой. Стопы параллельно, движение может выполняться с поворотом туловища направо и налево
4. Knee up, knee lift - ни ап, ни лифт (мах согнутой вперед)	И. П. – О. С. 1 - мах согнутой вперед, 2 – И. П.		Выполнять движение, слегка приседая, угол между голенью и бедром 90 градусов
5. Kick - кик (мах)	И. П. – О. С. 1 - мах вперед, 2 - И. П.		Разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота в тазобедренном суставе
6. Jack – джек (приставной шаг через полуприсед ноги врозь)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вправо в полуприсед ноги врозь, 2 - приставить левую в И. П.		Стопы и колени развернуты под углом 45 градусов, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. При этом движении проекция коленных суставов не должна выходить за пределы опоры стопами,

			угол между голенью и бедром должен быть не больше 90 градусов
7. Jumping Jack - джампинг джек (прыжки в полуприсед ноги врозь и ноги вместе)	И. П. – О. С. 1 - прыжком в полуприсед ноги врозь, 2 - прыжком в И. П.		Упражнение выполняется по технике, как предыдущее (упр. 6), но с добавлением фазы полета. При приземлении необходимо опуститься на всю стопу (приземление осуществляется с носка на пятку)
8. Lange – ланч (выпад)	И. П. – О. С. 1 – полуприсед на правой (или левой), левая (или правая) назад на полную стопу, 2 – И. П.		Движение может выполняться с поворотом направо и налево и в разных направлениях (вперед, в сторону, назад)
9. Step touch – степ тач (приставной шаг)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вправо, 2 - приставить левую в полуприсед.		Небольшой наклон плеч вперед. Приставление ноги может быть различным (например: на носок)
10. Grape vine - грейп вайн - «виноградная лоза», (скрестный шаг)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вправо, 2 - шаг левой скрестно назад за правую, 3 - шаг правой вправо, 4 - И. П.		Небольшие пружинные движения ногами. Шаги в сторону выполнять с пятки, разворачивая голеностопный сустав на 45 градусов наружу
11. Basic Step - бейсик степ «базовый шаг»	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед, 2 - приставить левую в полуприсед. 3 - шаг правой назад. 4 - приставить левую в полуприсед.		Небольшой наклон плеч вперед. Приставление ноги может быть различным (например: на носок)
12. Cross – кросс (вариант скрестного шага с перемещением вперед)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед, 2 - шаг левой скрестно назад за правую, 3 - шаг правой назад, 4 - шаг левой назад в И. П.		Небольшие пружинные движения ногами. Шаги в сторону выполнять с пятки, разворачивая голеностопный сустав на 45 градусов наружу

<p>13. Open step – оупен степ (открытый шаг)</p>	<p>И. П. – О. С. 1 - шаг правой вправо, полуприсед ноги врозь, 2 - стойка на правой, левая в сторону на носок.</p>		<p>При выполнении полуприседа ноги врозь, стопы и колени развернуты под углом 45 градусов, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.</p>
<p>14. Hopscotch, Humstring Curl, Leg Curl - хоупскотч, хамстринг кэл, лег кэл (сгибание ноги назад)</p>	<p>И. П. – О. С. 1 - шаг правой вправо, полуприсед ноги врозь, 2 - стойка на правой, левая согнута назад.</p>		<p>Выполнять движение, слегка приседая, пятка маховой ноги касается ягодичной мышцы</p>
<p>15. V - Step – Ви - степ (разновидность шагов в полуприседе ноги врозь, а затем соединяя ноги вместе в исходное положение)</p>	<p>И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед - в сторону, 2 - шаг левой вперед - в сторону в полуприседе ноги врозь, 3 - шаг правой назад, 4 - шаг левой в И. П.</p>		<p>Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад. Шаги выполняются с пятки, ноги чуть согнуты, носки ног прямо или слегка повернуты наружу</p>
<p>16. Mambo - мамбо (вариация латиноамериканского танцевального шага)</p>	<p>И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед, левую согнуть назад, 2 - шаг левой назад, 3 - шаг правой назад, 4 - приставить левую назад в И. П.</p>		<p>Выполнять движение, слегка приседая, тяжесть тела на ногу полностью не передавать. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами</p>
<p>17. Rock Step – рок степ (версия шага «мамбо», выполненная по «квадрату»)</p>	<p>И. П. – стойка ноги врозь. 1 - шаг правой на месте, 2 - небольшой шаг левой вперед, 3 - шаг правой на месте, 4 - И. П.</p>		<p>Выполнять движение, слегка приседая, тяжесть тела на ногу полностью не передавать. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами</p>

18. Low Kick – лоу кик (разновидность взмахов ногами)	И. П. – О. С. 1 – взмах правой (или левой) вперед-вниз, 2 – И.П.		Взмах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад.
19. Touch - Step – тач степ (разновидность приставного шага)	И. П. – О. С. 1 - согнуть правую (или левую) вперед, коснуться носком пола возле опорной ноги, 2 - шаг правой (или левой) в сторону в стойку ноги врозь.		Движение выполняется в последовательности, обратной приставному шагу
20. Double Step Touch – дабл степ тач (вариант приставного шага)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вправо, 2 - приставить левую в полуприсед, 3 – 4 - то же, что счет 1 - 2.		Два приставных шага в сторону
21. Scoop – скуп (вариант приставного шага, выполняемый с подскоком)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед, 2 - прыжком приставить левую в полуприсед.		Движение выполняется в любом направлении
22. Push Touch, Toe Tap – пуш тач, тоз теп	И. П. – О. С. 1 – правая (или левая) согнута вперед на носок, 2 - И. П.		(Тар - легкий стук)
23. Pivot Turn – пайвэт тюн (поворот вокруг опорной ноги)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед с поворотом кругом, 2 - шаг левой на месте, 3 - 4 - то же, что счет 1 - 2.		Движение начинается с пятки. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. (Pivot- точка вращения). Этот шаг хорошо сочетается с движением «мамбо»
24. Pendulum – пендьюлум (подскоки со сменой ног через положение полуприсед - «маятник»)	И. П. – О. С. 1 – подскок на левой, правая в сторону – вниз, 2 – прыжком в И.П., 3 - 4 - то же с другой ноги.		Возможен вариант выполнения подскоков без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение «маятник» можно выполнять и в направлении вперед-назад

25. Chasse, Gallop – шоссэ, галоп (шаг галопа)	И. П. – О. С. «И» - скользящий шаг правой (или левой) в сторону, 1 - подбивая левой правую, подскок.		Движение начинается из-за такта. В аэробике чаще всего выполняется в сторону. В безопорной фазе ноги прямые.
26. Two Step – ту степ (переменный шаг)	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед, «И» - приставить левую к правой, 2 - шаг правой вперед, «И» - левая назад на носок.		Выполняется на счет «раз» - «и» - «два» - «и»
27. Polka - полька (переменный шаг с подскоком)	И. П. – О. С. «И» - подскок на левой, правую вперед – книзу, 1 «И» - скользящий шаг правой вперед с подскоком, 2 – шаг вперед правой, «И» - прыжок на правой, левую вперед–книзу.		Шаги польки, возможно, выполнять вперед, назад и с поворотом кругом
28. Ропе - поун, пони (поочередные шаги вперед и назад).	И. П. – О. С. 1 - шаг правой вперед, левую согнуть назад, «И» - оттолкнуться правой (согнуть ее вперед), 2 - шаг правой.		Упражнение выполняется, слегка приседая, на счет «РАЗ - «И» - «ДВА»
29. Scottisch - скоттиш (сочетание шагов с подскоком на одной ноге)	И. П. – О. С. 1 - 3 - три шага вперед, 4 - подскок на правой, левая согнута вперед.		Угол между голенью и бедром 90 градусов, движение можно выполнять и на шагах назад
30. Skip, Flick Kick – скип, флик кик (выполнение подскоков со сменой ног)	И. П. – О. С. 1 – прыжок на правой, левую согнуть назад, 2 – прыжок на правой, левую вперед - книзу, 3 – прыжок на левой, правую согнуть назад, 4 - прыжок на левой, правую вперед - книзу.		Угол сгибания между бедром и голенью должен быть не больше 90° (острый угол, носок оттянут)
31. Cha – Cha - Cha – ча – ча - ча (часть основного латиноамериканск	И. П. – О. С. 1 - шаг правой на месте, «И» - шаг левой на		Тройной шаг — вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами

ого танцевального шага)	месте, 2 - приставить правую в И.П.		музыки — на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону
32. Twist Jump - твист джамп (прыжки на двух ногах со скручиванием бедер)	И. П. - О. С. 1 – подскок на двух, 2 – полуприсед, бедра и колени вправо (или влево).		Упражнение может выполняться с продвижением вперед, назад и в стороны

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база Физкультурно-оздоровительного комплекса НВГУ соответствует действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов спортивной тренировки, практической работы посетителей, предусмотренных учебным планом.

Занимающимся предоставлен зал **408**, оборудованный следующим комплектом для проведения занятий фитнесом:

- фитнес-болы - 23;
- полусферы - 13;
- фитнес-палки с утяжелением - 83;
- степ-платформы - 39;
- фитнес-мячи - 63
- гимнастические коврики - 40
- платформы – 63

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация тренеров соответствует требованиям профстандарта «Тренер» (утвержденный приказом Минтруда и соц.защиты РФ от 28.03.2019 №191 н).

Занятия в тренажерном зале проводит тренер Мороз Анна Владимировна, мастер спорта по спортивной аэробике.

Текущий контроль тренировочного процесса

Формы контроля:

-измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Текущий контроль необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и контроля переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием занимающихся измеряется частота сердечных сокращений. Она определяется пальпаторно, путем подсчетов пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи.

Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (ударов в минуту)	Направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость – сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирование в микро-, мезо-, макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планирования интенсивности выполняемой нагрузки. В таблице представлены данные по интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 сек.	уд./мин.
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы проходит в конце учебного года. Занимающиеся самостоятельно демонстрируют аэробные, силовые упражнения с учетом своих индивидуальных особенностей. Оценочные материалы включают в себя мониторинг физического состояния, параметров и объемов тела, формы отслеживания и фиксации результатов.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Кондаков В.Л., Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии. Учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2020.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. 1. -Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
3. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И. Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие для вузов. – Москва, Юрайт, 2020.

Составитель программы: Мороз Анна Владимировна, тренер по аэробике.