



Аннотация к дополнительной общеразвивающей образовательной программе "Фитнес-аэробика"

Направленность программы – спортивная.

Актуальность программы

Фитнес-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения девушек, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

При составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества.

Цель программы: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес-аэробикой.

Общие задачи программы:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).
5. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
6. Развитие творческих способностей.
7. Участие в соревнованиях по фитнес-аэробике.

Задачи личностные:

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации

Задачи метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям фитнес-аэробикой;
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.).

Задачи образовательные:

- Обучение основам техники выполнения видов фитнес-аэробики – степ-аэробика, аква-аэробика, фитнес-йога, шейпинг, пилатес.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа разработана для учащихся 8-11 класса, содержит блок теоретических знаний, предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы, .

Основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации.

Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона.

Отличительные особенности.

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста 14-17 лет.

Особенности старшего школьного возраста характеризуется тем, что возраст детей от 14 до 17 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышения интеллекта,
- выработка нравственных черт,
- умение управлять эмоциями,
- физической подготовленности.

Уровень развития общей выносливости на занятиях аэробикой определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов. Физиологически обоснованными средствами развития выносливости у детей и подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма. На занятиях аэробикой именно степ-программы умеренной мощности и с постепенно увеличивающейся продолжительностью зарекомендовали себя как развивающие общую выносливость организма.

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Уровень программы – базовый.

Объем и срок освоения программы.

Программа по фитнес-аэробике рассчитана на один год обучения. Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек в возрасте 14 - 17 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу. Годовой цикл обучения 87 часов.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы постоянный. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям

Формы организации двигательной деятельности учащихся:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют определить уровень спортивных достижений;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в спортивное объединение по фитнес - аэробике проводится по желанию учащихся, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности учащихся и их возраста.

При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера-инструктора.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Большое внимание должно уделяться общеподготовительным упражнениям.

Теоретический материал преподносят в форме кратких популярных бесед.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения в форме круговой, индивидуальной, групповой тренировки.