САНКТ-ПЕТЕРБУГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «АЛЬБАТРОС»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

СПб ГБУ «ПЦ «Альбатрос»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Кнапик

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ПРОГРАММА**

**Клубного формирования**

**на бюджетной основе**

**ПМК «Буревестник»**

Секция фитнес-аэробики

Возрастная категория участников:

14-30 лет

Количество групп:

5 групп

Составитель:

Гусева Галина Геннадьевна

Руководитель клубного формирования

Проверил и допустил к реализации:

Панкова Галина Ивановна

Заведующий структурного

подразделения ПМК «Буревестник»

Санкт-Петербург

2020 г.

**Пояснительная записка**

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Развитие и совершенствование физического воспитания подрастающего поколения является одной из главных задач современного общества.

Расширение школьной программы, введение компьютеризации, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм способствует ограничениям двигательной активности подростков и молодежи. Это ведет к отставанию современных подростков и молодежи в физическом развитии, появлению различных функциональных отклонений: нарушение осанки, деформация позвоночника, избыточный вес и ожирение и т.д., а в дальнейшем, к возникновению и развитию различных заболеваний.

Данная программа по аэробике для подростков и молодежи 14-30 лет, имеющих медицинский допуск, учитывает возрастные особенности реакций организма на физическую нагрузку такие как, двигательный дефицит и его последствия (функциональные нарушения деятельности центральной нервной системы, особенно отделы, регулирующие работу сердца, тонус сосудов, функцию желез внутренней секреции, обмен веществ), изменение нормальной функции позвоночника и внутренних органов, слабость связочно - суставного аппарата (приводит к искривлению формы ног и плоскостопию), ожирение (прогрессирующее увеличение числа подростков и молодежи с избыточным весом 10-15%; переедание в сочетании с малоподвижным образом жизни; у подростков и молодежи с избыточным весом ухудшается самочувствие, снижаются двигательные способности, расстройства сердечно-сосудистой системы и эндокринной системы, углубляется нарушение обмена веществ).

Адресатом программы являются подростки и молодежь возрастом от 14 до 30 лет. Наличие физической подготовки не обязательно.

Программа рассчитана на 1 год.

**Цель Программы -** физическое развитие и укрепление здоровья подростков и молодежи средствами фитнес-аэробики.

**Задачи Программы**

*Воспитательные:*

- сформировать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание самостоятельности, сознательной дисциплины и культуры поведения.

*Развивающие:*

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

- развитие музыкальности, чувства ритма;

- развитие устойчивого внимания, собранности и навыков самообслуживания.

*Практические:*

- уметь правильно выполнять упражнения аэробики как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);

- знать об основных понятиях здорового образа жизни.

**Условия проведения занятий**

Данная программа секции по фитнес-аэробике предназначена для подростков и молодежи в возрасте 14-30 лет, имеющих медицинский допуск. Занятия проводятся по группам Количество групп – 5: 1 и 3 группа имеют оздоровительное направление, 3 группа имеет повышенный уровень сложности, по сравнению с первой. 2 и 4 группа занимаются видом спорта фитнес-аэробика. 5 группа создана для дополнительной подготовки к выступлениям, соревнованиям.

Режим занятий:

1 группа – 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа.

2 группа – 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

3 группа – 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа.

4 группа – 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа.

5 группа - 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Тематический план**

**1 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | - | 1 |
| 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | 1 | 16 | 17 |
| 3 | Укрепление мышц спины | 1 | 16 | 17 |
| 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса | 1 | 16 | 17 |
| 5 | Развитие чувства ритма | 1 | 16 | 17 |
| 6 | Развитие координации движений | 1 | 16 | 17 |
| 7 | Развитие гибкости | 1 | 16 | 17 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 1 | 16 | 17 |
| 9 | Спортивная разминка | - | 16 | 16 |
| 10 | Танцевальная разминка | - | 16 | 16 |
| 11 | Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество | - | 8 | 8 |
| Итог: | | 8 | 152 | 160 |

**Содержание занятий**

**1 группа**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности**

Теория: Правила безопасности при нахождении в спортивном зале, при выполнении упражнений в группе людей, спортивная дисциплина. Техника безопасности при работе с оборудованием. Техника безопасности при возникновении террористической угрозы. Поведение занимающихся при угрозе возникновения огня.

1. **Укрепление мышц брюшного пресса**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: прямые скручивания, планка, ножницы, махи ногами и т.д.

1. **Укрепление мышц спины**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разнообразные тяги, гиперэкстензия, лодочка.

1. **Укрепление мышц рук и плечевого пояса**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разные виды отжиманий, работа с гантелями.

1. **Развитие чувства ритма**

Теория: Чувство ритма. Что такое чувство ритма?

Практика: Отбивание ритма хлопками под музыкальное сопровождение, ритмичная ходьба под марш.

1. **Развитие координации движений**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для развития координации.

1. **Развитие гибкости**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для растяжки (шпагат, мостик и т.п.)

1. **Прыжки через скакалку**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение базовых шагов на скакалке.

1. **Спортивная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Бег, прыжки, наклоны. Подготовка мышц и суставов к основным упражнениям.

1. **Танцевальная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Составление цепочек и связок из базовых шагов и элементов аэробики.

1. **Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество**

Практика: Выступления на праздниках, смотрах конкурсах и т.п.

**Тематический план**

**2 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | - | 1 |
| 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | 1 | 16 | 17 |
| 3 | Укрепление мышц спины | 1 | 16 | 17 |
| 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса | 1 | 16 | 17 |
| 5 | Развитие координации движений | 1 | 16 | 17 |
| 6 | Развитие гибкости | 1 | 16 | 17 |
| 7 | Усложненные прыжки через скакалку | 1 | 16 | 17 |
| 8 | Спортивная разминка | - | 16 | 16 |
| 9 | Элементы соревновательной программы | - | 16 | 16 |
| 10 | Акробатические элементы и взаимодействия | 1 | 17 | 18 |
| 11 | Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество | - | 8 | 8 |
| Итог: | | 8 | 152 | 160 |

**Содержание занятий**

**2 группа**

1. **Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Правила безопасности при нахождении в спортивном зале, при выполнении упражнений в группе людей, спортивная дисциплина. Техника безопасности при работе с оборудованием. Техника безопасности при возникновении террористической угрозы. Поведение занимающихся при угрозе возникновения огня.

1. **Укрепление мышц брюшного пресса**

Теория: описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: прямые скручивания, планка, ножницы, махи ногами и т.д.

1. **Укрепление мышц спины**

Теория: описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разнообразные тяги, гиперэкстензия, лодочка как вариант

1. **Укрепление мышц рук и плечевого пояса**

Теория: описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разные виды отжиманий, работа с гантелями.

1. **Развитие координации движений**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для развития координации.

1. **Развитие гибкости**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для растяжки (шпагат, мостик и т.п.).

1. **Усложненные прыжки через скакалку**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение базовых шагов и более сложных связок на скакалке.

1. **Спортивная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Бег, прыжки, наклоны. Подготовка мышц и суставов к основным упражнениям.

1. **Элементы соревновательной программы**

Практика: Детальная отработка элементов соревновательной программы.

1. **Акробатические элементы и взаимодействия**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: выполнение мостиков, кувырков, поддержек и иных сложных акробатических элементов.

1. **Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество**

Практика: выступления на праздниках, смотрах конкурсах и т.п.

**Тематический план**

**3 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | - | 1 |
| 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | 1 | 16 | 17 |
| 3 | Укрепление мышц спины | 1 | 16 | 17 |
| 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса | 1 | 16 | 17 |
| 5 | Развитие чувства ритма | 1 | 16 | 17 |
| 6 | Развитие координации движений | 1 | 16 | 17 |
| 7 | Развитие гибкости | 1 | 16 | 17 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 1 | 16 | 17 |
| 9 | Спортивная разминка | - | 16 | 16 |
| 10 | Танцевальная разминка | - | 16 | 16 |
| 11 | Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество | - | 8 | 8 |
| Итог: | | 8 | 152 | 160 |

**Содержание занятий**

**3 группа**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности**

Теория: Правила безопасности при нахождении в спортивном зале, при выполнении упражнений в группе людей, спортивная дисциплина. Техника безопасности при работе с оборудованием. Техника безопасности при возникновении террористической угрозы. Поведение занимающихся при угрозе возникновения огня.

1. **Укрепление мышц брюшного пресса**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: прямые скручивания, планка, ножницы, махи ногами и т.д.

1. **Укрепление мышц спины**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разнообразные тяги, гиперэкстензия, лодочка.

1. **Укрепление мышц рук и плечевого пояса**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разные виды отжиманий, работа с гантелями.

1. **Развитие чувства ритма**

Теория: Чувство ритма. Что такое чувство ритма?

Практика: Отбивание ритма хлопками под музыкальное сопровождение, ритмичная ходьба под марш.

1. **Развитие координации движений**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для развития координации.

1. **Развитие гибкости**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для растяжки (шпагат, мостик и т.п.)

1. **Прыжки через скакалку**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение базовых шагов на скакалке.

1. **Спортивная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Бег, прыжки, наклоны. Подготовка мышц и суставов к основным упражнениям.

1. **Танцевальная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Составление цепочек и связок из базовых шагов и элементов аэробики.

1. **Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество**

Практика: Выступления на праздниках, смотрах конкурсах и т.п.

**Тематический план**

**4 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | - | 1 |
| 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | 1 | 16 | 17 |
| 3 | Укрепление мышц спины | 1 | 16 | 17 |
| 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса | 1 | 16 | 17 |
| 5 | Развитие координации движений | 1 | 16 | 17 |
| 6 | Развитие гибкости | 1 | 16 | 17 |
| 7 | Усложненные прыжки через скакалку | 1 | 16 | 17 |
| 8 | Спортивная разминка | - | 16 | 16 |
| 9 | Элементы соревновательной программы | - | 16 | 16 |
| 10 | Акробатические элементы и взаимодействия | 1 | 17 | 18 |
| 11 | Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество | - | 8 | 8 |
| Итог: | | 8 | 152 | 160 |

**Содержание занятий**

**4 группа**

1. **Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Правила безопасности при нахождении в спортивном зале, при выполнении упражнений в группе людей, спортивная дисциплина. Техника безопасности при работе с оборудованием. Техника безопасности при возникновении террористической угрозы. Поведение занимающихся при угрозе возникновения огня.

1. **Укрепление мышц брюшного пресса**

Теория: описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: прямые скручивания, планка, ножницы, махи ногами и т.д.

1. **Укрепление мышц спины**

Теория: описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разнообразные тяги, гиперэкстензия, лодочка как вариант

1. **Укрепление мышц рук и плечевого пояса**

Теория: описание техники исполнения упражнений.

Практика: Упражнения: разные виды отжиманий, работа с гантелями.

1. **Развитие координации движений**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для развития координации.

1. **Развитие гибкости**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для растяжки (шпагат, мостик и т.п.).

1. **Усложненные прыжки через скакалку**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение базовых шагов и более сложных связок на скакалке.

1. **Спортивная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Бег, прыжки, наклоны. Подготовка мышц и суставов к основным упражнениям.

1. **Элементы соревновательной программы**

Практика: Детальная отработка элементов соревновательной программы.

1. **Акробатические элементы и взаимодействия**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: выполнение мостиков, кувырков, поддержек и иных сложных акробатических элементов.

1. **Показательные выступления на праздниках, игровых программах, добровольчество**

Практика: выступления на праздниках, смотрах конкурсах и т.п.

**Тематический план**

**5 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | - | 1 |
| 2 | Спортивная разминка | - | 16 | 16 |
| 3 | Отработка элементов соревновательной программы | - | 50 | 50 |
| 4 | Развитие гибкости | 1 | 20 | 21 |
| 5 | Акробатические взаимодействия | 1 | 20 | 21 |
| 6 | Видеоуроки (видеозаписи) | 4 | - | 4 |
| 7 | Участие в городских, региональных, всероссийских соревнованиях, турнирах, фестивалях | - | 50 | 50 |
| Итог: | | 7 | 153 | 160 |

**Содержание занятий**

**4 группа**

1. **Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Правила безопасности при нахождении в спортивном зале, при выполнении упражнений в группе людей, спортивная дисциплина. Техника безопасности при работе с оборудованием. Техника безопасности при возникновении террористической угрозы. Поведение занимающихся при угрозе возникновения огня.

1. **Спортивная разминка**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Бег, прыжки, наклоны. Подготовка мышц и суставов к основным упражнениям.

1. **Отработка элементов соревновательной программы**

Практика: Более тщательная и детальная отработка элементов соревновательной программы.

1. **Развитие гибкости**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение различных упражнений для растяжки (шпагат, мостик и т.п.).

1. **Акробатические взаимодействия**

Теория: Описание техники исполнения упражнений.

Практика: выполнение мостиков, кувырков, поддержек и иных сложных акробатических элементов.

1. **Видеоуроки (видеозаписи)**

Теория: Просмотр и разбор видео записей собственных выступлений и выступлений команд более высоких рангов с целью вычленения собственных ошибок и корректирования будущих программ.

1. **Участие в городских, региональных, всероссийских соревнованиях, турнирах, фестивалях**

Практика: Участие в городских, региональных, всероссийских соревнованиях, турнирах, фестивалях.

**Формы подведения итогов**

Для подведения итогов в группах №1 и №3 проводится открытый урок и смотр-конкурс. В группах №2, №4 и №5 оценка результативности занятий проводится по итогам участия в соревнованиях различного уровня.

**Список литературы**

1. Зайдов А. Секреты здорового образа жизни. - М.: Drugoe Reshenie, 2014. - 216 c.
2. Крючек Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: Учебно-методическое пособие. / Е.С. Крючек. – СПб.: ГАФК, 2002. – 64 с.
3. Лукина, С.М. Организационные и методические основы оздоровительной аэробики: Учебно-методическое пособие. / С.М. Лукина. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2000. – 30 с.
4. Мартынов А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе // Успехи современной науки. 2016. Т.1. №3. – с.46-48.
5. Мякинченко Е.Б., Шестаков, М.П. Спортивная аэробика. Теория и методика проведения занятий. / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Нельсон Арнольд. Анатомия упражнений на растяжку. - М.: Попурри, 2014. - 637 c.
7. Филиппова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике. – Новосибирск, 2006. – 22 с.