

Пояснительная записка.

Зумба представляет собой сочетание движений из самых разных направлений аэробики. Причем, речь идет как о классических, так и менее известных ее вариантах. Также в зумбе фитнесе есть движения из различных видов танцев: фламенко, сальсы, бачаты, меренги и даже хип-хопа.

Аэробика типа зумба предназначена в первую очередь для тех, кто хочет привести в тонус собственное тело. За счет того, что такой фитнес подразумевает наличие довольно серьезной аэробной нагрузки и доскональную проработку каждой группы мышц, в итоге получается прекрасно укрепить ноги, руки и корпус.

Благодаря подобному объединению довольно сильно различающихся направлений, удастся не только повысить мышечный тонус, но также получить эффект жиросжигания, увеличить выносливость, добиться улучшения настроения. Все же во время подобных занятий участвует каждая группа мышц тела. Кроме того, при подобном фитнесе их можно проработать без каких-либо серьезных усилий. Вполне понятно, что тренировки зумба получается значительно более насыщенными и совсем не однообразными. Поэтому в итоге за счет такого фитнеса удастся стимулировать выработку серотонина и избавиться себя от желания есть вредное или сладкое.

Другим положительным эффектом зумбы можно назвать простое и эффективное снятие стресса. Все-таки фитнес этого рода выступает не просто видом аэробики, а разновидностью танцев. Женщины, посещающие занятия по зумба фитнесу, замечают, что им удастся достаточно быстро избавиться от раздражительности, стать спокойнее, приобрести жизнерадостность.

Программа дает возможность работать с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовки. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений. Цель программы - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа рассчитана на один год обучения.

Количество занятий 2 раза в неделю по 2 часу. В месяц- 8 занятий, за учебный год- 144 часа.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, силовая нагрузка.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение .Техника безопасности	1	1	-
2	Упражнения для укрепления мышц .	8	1	7,5
3	Зумба-фитнес.	25	1	24,5
4	Упражнения на растяжку и гибкость	6	1	5,5
5	Упражнения для тренировки (фитнес упражнения)	20	1	19
6	Силовая тренировка	12	1	11,5
Итого:		144	6	138

Содержание занятий:

1.Введение .Техника безопасности.

Знакомство с обучающимися. Общие сведения о зумбе, фитнесе и аэробике. Техника безопасности на занятиях. Требования к занимающимся (спортивная форма, спортивная обувь).

2.Упражнения для укрепления мышц .

Базовые элементы и усложнение движений, варианты с движениями рук. Подготовка к элементам, демонстрирующим силу (статическую,

динамическую). Разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов. Разучивание и выполнение комплексов. Повороты, махи, равновесие.

3.Зумба-фитнес.

Кардиотренировка. Тренировки для управления собственным телом, направленные на развитие координации .Разучивание базовых шагов, танцевальных движений, при которых активизируется работа всех мышечных групп.. Выработка чувства ритма, ловкости и эмоциональности.

4.Упражнения на растяжку и гибкость.

Растягивание мышц плечевого пояса, живота, спины, грудных мышц и др. Выполнение в медленном и среднем темпе в положении стоя, лежа, без использования махов и пружинящих движений.

5. Упражнения для тренировки (фитнес упражнения)

Базовые элементы; шаги, дорожки, восьмерки .Бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

6. Силовая тренировка.

Упражнения на развитие силы рук, плеч, ног, мышц туловища. Упражнения с предметами, увеличивающими нагрузку. Разучивание комплексов круговой тренировки по общей и специальной физической подготовки для поддержания уровня специальной выносливости и всех сторон физической подготовки.

К концу учебного года обучающиеся должны:

-знать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

-уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку, пульс и дыхание. Соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки.

-выполнять танцевальные комбинации музыкально, эмоционально и уверенно.

Список литературы:

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2012г.
2. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
- 3.Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
- 6.Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
7. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
- 8.Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
- 9.Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6.
- 10.Фомичева Е.И. Сбереечь здоровье - задача урока // Физическая культура в школе.- 2010.- № 1. - С. 17-19.
- 11.Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.