

ПРИМЕР ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Уровень сложности: базовый, продвинутый уровень

Направленность программы: физкультурно–спортивная

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 5 лет

2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р).

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Актуальность программы	4
1.2.	Педагогическая целесообразность программы	5
1.3.	Цель программы	5
1.4.	Задачи программы	6
1.5.	Отличительные особенности программы	9
1.6.	Категория обучающихся по программе	9
2.	Формы и режим реализации программы	10
3.	Планируемые результаты (базового уровня) программы	11
3.1.	Планируемые результаты (продвинутого уровня) программы	14
4.	Механизмы выявления образовательных результатов программы	18
5.	Учебно-тематический план и содержание программы по годам обучения	19
6.	Организационно-методические условия реализации программы	51
6.1.	Методические особенности реализации программы	51
6.2.	Структура занятия	52
6.3.	Методика обучения	53
6.4.	Техника выполнения и классификация элементов	55
6.5.	Психологическая подготовка	58
6.6.	Судейская практика	59
6.7.	Основы музыкальной грамоты	60
7.	Материально-техническое обеспечение программы	62
8.	Кадровое обеспечение программы	63
9.	Информационное обеспечение программы	63
10.	Нормативно-правовое обеспечение программы	63
11.	Список литературы	64
12.	Приложение	
12.1	Критерии оценивания уровня общефизической, специально физической подготовленности	66
12.2	Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Фитнес-аэробика» (теория)	68
12.3	Индивидуальная карта обучающегося	73
12.4	Хореографическая подготовка	74
12.5	Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики	77

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» (уровень сложности: базовый и продвинутый) соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, а также в организациях реализующих программы оздоровления и активного отдыха детей.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, не только как одно из средств физического и психического развития обучающихся, но и как активный ресурс в формировании общей культуры личности обучающегося.

Актуальность программы

Фитнес-аэробика включает в себя различные способы двигательной активности - художественная гимнастика, хореография, стретчинг, общая и силовая физическая подготовка, пластическая и партерная гимнастика, танцевальную аэробику, акробатику, оздоровительную гимнастику; обладает весомой эмоционально-зрелищной составляющей и представляет для обучающихся и подростков повышенный интерес.

Занятия фитнес-аэробикой гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества,

целеустремленность, внимательность, умение работать в команде, закладывает основы культуры здорового образа жизни. Развиваются метапредметные компетенции – чувство ритма, такта, музыкальность, пластика, артистизм.

Именно эти качества, а также особая культура и многогранный характер выгодно выделяют фитнес-аэробику из числа других вариативных видов физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта.

Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие ребенка, способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, глубокого понимания и ведения здорового образа жизни. Универсальность методов обучения и интеграция средств физического и художественного воспитания, заложенные в программу, выражают единую современную систему и прогрессивный подход в воспитании личности ребенка.

Данная Программа может реализовываться в общеобразовательной организации в секциях школьного спортивного клуба, в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность Программы.

Программа состоит из двух уровней сложности – базовый и продвинутый. Обучение предполагает последовательное обучение с дальнейшим повышением уровня сложности программы на протяжении всего периода обучения.

Программа разработана в помощь учителю физической культуры, педагогу дополнительного образования, учебный материал программы возможно вариативно использовать не только во внеурочное время, в школьных спортивных клубах, но и в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Цель Программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи Программы

1.2.1. Задачи программы базового уровня сложности

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии фитнес-аэробики в мире и России;
 - сформировать знания о классификации видов фитнес-аэробики, современных тенденциях ее развития;
 - сформировать знания о правилах техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, посещениях соревнований по фитнес-аэробике;
 - сформировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
 - сформировать знания основ музыкальных знаний грамоты (понятие: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
 - сформировать чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
 - сформировать базовые знания, двигательные умения и навыки в области аэробики, акробатики и хореографии;
 - познакомить с комплексами специальной разминки на занятиях фитнес-аэробикой;
 - сформировать знания о влиянии физических нагрузок на организм;
 - обучить выполнению базовых элементов классической, фит-бол и степ-аэробике низкой и высокой интенсивности;
 - обучить выполнять комплексы на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
 - сформировать навыки самостоятельного составления простейших связок из изученных элементов фитнес-аэробики и выполнение их;
 - сформировать знания о правилах соревнований, их организации и проведения;
 - сформировать организаторские навыки, умения работать группе, команде;
 - дать знания о правилах соревнований, их организации и проведения.
- Развивающие:*
- развить основные физические качества, выносливость, гибкость, быстроту, силу;
 - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
 - развивать познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение, внимание;
 - сформировать и развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
 - развивать спортивно-волевые и лидерские качества личности;

- развивать музыкальность, чувство ритма, такта, понимания взаимосвязи музыки и движений;
- развивать пластику, мимику, артистизм, передачу музыкального настроения через движение;
- повысить физическую работоспособность организма и его адаптация к физическим нагрузкам.

Воспитательные:

- приобщать обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, соблюдению и выполнению элементарных правил личной гигиены во время занятий фитнес-аэробикой.
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпение, внимание, эмоционально-нравственную отзывчивость;
- содействовать формированию таких качеств как смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- способствовать формированию чувства коллективизма;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- воспитывать умения самостоятельно моделировать простейшие связи упражнений и движений под музыкальное сопровождение (произведение);
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

1.2.2. Задачи программы продвинутого уровня сложности

Обучающие:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявления факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;
- сформировать знания современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роль и обязанность судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- сформировать знания физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробикой;
- обучить методам организации и проведения самостоятельных занятий по фитнес-аэробике;

- формирование знаний о правильном питании во время занятий физической культурой и спортом, и фитнес-аэробике в частности;

- освоить спортивные элементы фитнес-аэробики в связке с гимнастическими упражнениями и танцевальными движениями;

- способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной деятельности (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать их и находить способы устранения;

- сформировать умения самостоятельно подбирать и составлять связки и целые комбинации из классической, стэп, танцевальной и спортивной аэробики, фигур для создания сценического образа;

- способствовать характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений: приседания, отжимания, прыжки, угол и т.д.

- совершенствовать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, силу;

- совершенствовать технику двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики;

- совершенствовать выполнение акробатических упражнений, хореографических упражнения;

- совершенствовать знания основ музыкальных знаний грамоты;

- способствовать анализировать результаты соревнований по фитнес-аэробике, входящих в официальный календарь соревнований (разного уровня);

- способствовать профессиональному самоопределению и социальной адаптации;

- способствовать характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам и обстоятельствам других людей;

- формировать положительные качества личности и умения управлять своими эмоциями, находить компромиссы и общие решения в достижении поставленной цели, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- воспитывать патриотизм, гражданственность, чувство национальной гордости, национального самосознания;

- предоставить возможность к саморазвитию и самообучению;

- создать условия для поощрения и поддержки готовности к личностному предпрофессиональному самоопределению;

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

- воспитывать музыкальность, артистизм, пластику и грацию.

Развивающие:

- развивать умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- формировать умения определять уровень индивидуальной физической, специальной и технической подготовленности;
- развивать умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические способности и возможности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формировать умения работать с партнёром в паре, в команде, во время учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлениях;
- развивать основные физические и специальные физические качества;
- формировать умения планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия по фитнес аэробики с разной функциональной направленностью;
 - сформировать навыки психологической устойчивости;
 - развить умение накапливать соревновательный опыт;
 - развить навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;
 - воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности.

Отличительные особенности (новизна) программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств, но и на развитие морально-волевых качеств, формирование здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям обучающихся.

Категория обучающихся по программе

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 8-14 лет:

Базовый уровень: 8 -12 лет

Углубленный уровень: 12-15 лет

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления.

Наполняемость учебной группы базового уровня программы –12-18 человек.

Наполняемость учебной группы углубленного уровня – 8-15 человек.

Условия зачисления:

На обучение по программе базового уровня сложности зачисляются все желающие дети в возрасте с 8 лет, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по фитнес-аэробике стартового уровня сложности или показавшие не ниже среднего, уровень физической, специальной и технической подготовки в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

На обучение по программе продвинутого уровня сложности зачисляются все желающие дети в возрасте с 12 лет, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по фитнес-аэробике базового уровня сложности или показавшие не ниже среднего, уровень физической, специальной и технической подготовки в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

Прием на обучение по Программе производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) обучающегося, при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Дети с 14-летнего возраста зачисляются в группу по личному заявлению и наличия медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям фитнес-аэробикой.

Перевод и переход обучающихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации и условий программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения».

2. Формы и режим реализации Программы

Объем и срок реализации Программы

Общий срок обучения по программе рассчитан на 5 лет, из них:

три года на освоение программы базового уровня сложности;

два года на освоение программы продвинутого уровня сложности.

Обучающийся в праве освоить программу в полном объеме по двум уровням сложности, так и освоить программу, выбрав один уровень сложности, при условии соответствия уровня физической и технической подготовленности обучающегося требованиям зачисления на тот или иной уровень сложности программы.

Общий объем учебных часов за 5 лет обучения при 36 учебных неделях составляет 1008 часов:

Базовый уровень программы:

- первый год 144 часа – 36 учебных недель;

- второй год 216 часов – 36 учебных недель;

- третий год 216 часов – 36 учебных недель.

Углубленный уровень программы:

- первый год 216 часов- 36 учебных недель;

-второй год 216 часов – 36 учебных недель.

Занятия первого года (базового уровня) проводятся 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью одного академического часа 45 минут, с перерывом 15 минут), количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия второго, третьего года обучения базового уровня программы, первого и второго года обучения углубленного уровня, проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительностью одного академического часа 45 минут, с перерывом 15 минут), количество часов в неделю – 6 часов.

Форма и режим занятий: форма реализации образовательной программы – очная;

формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебные занятия, занятия в малых группах (разработка коллективных проектов, демонстрация коллективной композиции);
- индивидуальные (самостоятельное выполнение индивидуального задания);
- фронтальная;
- учебно-тренировочное занятие;
- открытое занятие;
- соревновательная деятельность;
- показательные выступления
- контрольные занятия;
- итоговое занятие.

В процессе освоения программного материала применяются *основные средства обучения:*

общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения; специальные и подготовительные упражнения, технические элементы фитнес-аэробике; дыхательные и восстановительные упражнения.

3. Планируемые результаты Программы (базового уровня)

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала *первого года* обучения обучающиеся будут знать:

- знать историю и развитие фитнес-аэробике (как молодого вида спорта) в России;
- требования по профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом, требования к одежде по фитнес-аэробике;
- технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- простейшие подготовительные, подводящие и базовые элементы и шаги фитнес-аэробики;
- последовательность выполнения упражнений по фитнес-аэробике;
- основу музыкальных знаний грамоты (понятие: музыкальный квадрат, музыкальная фраза;

- терминологию общей физической и специальной физической подготовки;
- термины строевых упражнений;
- технику выполнения базовых шагов фитнес-аэробики;
- Технику выполнения хореографических упражнений;
- правила подвижных игр.

Уметь:

- подбирать одежду и обувь для занятий по фитнес-аэробике;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости;
- уметь выполнять простейшие упражнения элементов техники выполнения фитнес-аэробики;
- взаимодействовать с партнером, командой (выполнение различных комбинаций, перестроений и т.д.);
- выполнять комплексы на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;
- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий в фитнес-аэробике.

В результате освоения программного материала *второго года* обучения обучающиеся будут *знать*:

- правила гигиены и самоконтроля при занятиях фитнес-аэробикой; специальное оборудование для фитнес-занятий.
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, хореографическом зале; правила здорового образа жизни и режиме спортсменов;
- знать классификацию видов фитнес-аэробики, современные тенденции ее развития;
- последовательность выполнения общеразвивающих, оздоровительно-корректирующих и специальных упражнений;
- организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- простейшие приемы закаливания;
- основу техники выполнения фитнес-аэробики;
- основные признаки утомления и способы восстановления организма после физической нагрузки;
- владеть терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий;
- правила поведения во время соревнований, выступлений;

•основу музыкальной и хореографической грамотности («музыкальная тема», «музыкальная фраза», «музыкальный характер», «музыкальный такт», «музыкальный ритм»).

Уметь:

•выполнять упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости;

•простейшие базовые элементы классической, и стэп-аэробике низкой и высокой интенсивности;

•применять самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой;

•самостоятельно формировать и выполнять связки из простейших элементов фитнес-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением;

•демонстрировать уровень общей физической и специальной подготовки, соответствующий возрасту;

•подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения;

•иметь опыт выступлений на соревнованиях (муниципального и регионального уровня).

В результате освоения программного материала *третьего года* обучения обучающиеся будут *знать*:

•правила подготовки места занятий фитнес-аэробикой;

•последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробикой;

•роль фитнес-аэробики, как важный фактор укрепления здоровья и формирования собственного стиля и здорового образа жизни;

•правила техники безопасности на занятиях и поведения на соревнованиях;

•основы здорового образа жизни и режиме спортсмена;

•психологическая подготовка спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;

•технику выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений специальной подготовки;

• базовые элементы: двигательные действия с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;

• движения рук в фитнес-аэробике;

• основные причины и характерные ошибки при выполнении упражнений и связок по фитнес-аэробике и способы их исправления;

•термины и определения фитнес-аэробики, а также интегрированных дисциплин, средства которых используются во время обучения (хореография, общая и художественная гимнастика, легкая атлетика, стретчинг, музыка);

•правила соревнований, их организацию и проведение; правил судейства, роли и обязанности судейской бригады.

Уметь:

- подготовить место для занятий фитнес-аэробикой;
- уметь подавать вербальные и визуальные команды;
- контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам;
- описывать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма;
- выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики;
- выполнять элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности;
- применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок;
- самостоятельно составлять и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- соблюдать принципы оздоровительной тренировки, составлять и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника преподавателя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни;
- анализировать соревнования различного уровня, а также осуществлять судейство внутри группы;
- иметь соревновательный опыт.

3.1. Планируемые результаты Программы (продвинутого уровня)

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала *первого года* обучения обучающиеся *будут знать*:

- периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики;
- составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка);
- правила безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах); меры профилактики травматизма; причины возникновения спортивных травм на занятиях по фитнес-аэробике;

- гигиена и элементарные способы контроля за деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека при занятиях фитнес-аэробикой;

- иметь представление о работе основных скелетных мышцах во время выполнения различных физических упражнений;

- методы и условия организации и проведения самостоятельных занятий по фитнес-аэробике;

- основные принципы создания сценического образа, тема, подбор костюма, музыкальное сопровождение;

- способы оценки физического состояния по объективным и субъективным данным развития собственного организма;

- совершенствовать технику выполнения упражнений по фитнес-аэробике и акробатических упражнений.

Уметь:

- находить компромиссы и общие решения в достижении поставленной цели, обходить и решать конфликтные ситуации на основе согласования различных позиций;

- уметь подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока;

- уметь определять периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики;

- соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных;

- в присутствии педагога самостоятельно проводить разминку, проявлять творческий подход в составлении комплексов упражнений по фитнес-аэробике;

- проявлять трудолюбие и терпение, преодолевать трудности в освоении программного материала и стремление к достижению цели;

- выполнять основные элементы спортивной и фитнес-аэробики в связке с гимнастическими упражнениями и танцевальными движениями индивидуально, в парах, под музыкальное сопровождение;

- правильно оценивать выполнение связок и композиций, находить ошибки и уметь их исправлять;

- выполнять требования общей физической и специальной физической подготовки в соответствии возрастом;

- определять уровень индивидуальной физической, специальной и технической подготовленности при занятиях фитнес-аэробикой;

- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические способности и возможности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- современные правила организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике, стэп-аэробике и спортивной аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве помощника судьи, секретаря;

- участвовать в соревновательной деятельности на различных уровнях; демонстрировать актерское мастерство, работать на публику.

В результате освоения программного материала *второго года* обучения обучающиеся *будут знать*:

- ведущих российских и зарубежных спортсменов по выбранному виду спорта, их достижения и заслуги;

- характеристику и роль основных функций главных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление фитнес-аэробикой;

- причину возникновения спортивных травм на занятиях по фитнес-аэробике;

- составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой;

- о запрещенных фармакологических препаратах (допинг);

- средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в фитнес-аэробике;

- совершенствование техники выполнения упражнений по спортивной аэробике;

- средства и методы совершенствования повышения качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющих соединениях;

- терминологию фитнес-аэробики;

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля.

Уметь:

- самостоятельно подбирать и составлять комплекс из основных акробатических фигур, гимнастических и танцевальных упражнений для создания сценического образа по заданию педагога;

- демонстрировать навыки и умения базовых и сложно координированных элементов фитнес-аэробики и спортивной аэробики, индивидуально, в парах, группе;

- применять правила соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

- выполнять требования общей физической и специальной физической подготовки в соответствии возрастом

- анализировать результаты соревнований по фитнес-аэробике;

- демонстрировать правильную технику выполнения базовых элементов фитнес-аэробики;

- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических действий в фитнес-аэробике;

- самостоятельно характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

- принимать участие на соревнованиях различного уровня с достижением стабильности выступлений;
- подбирать упражнения фитнес-аэробики, определять последовательность их выполнения, дозировку в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленности;
- осуществлять судейскую практику на соревнованиях различного уровня.

Планируемые *личностные результаты* программы базового и продвинутого уровня:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные результаты* программы базового и продвинутого уровня:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

4. Механизм выявления образовательных результатов программы

Основные методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками в соответствии с планируемыми результатами освоения Программы, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В процессе изучения Программы используются следующие формы контроля:

- ***входной контроль*** - осуществляется в начале прохождения программы (тестирование уровня физической подготовленности обучающихся);

- ***промежуточные контроль*** - осуществляется после прохождения определенного раздела программы (выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП, освоение теоретических знаний);

- ***итоговый контроль*** - в конце прохождения программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях).

Способы оценки результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

- теоретические знания в форме устной беседы;
- зачет по общей физической подготовке;
- зачет по специальной физической подготовке;
- демонстрация выполнения необходимых элементов базовой техники.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовкам (далее - ОФП, СФП И ТП соответственно) является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий.

Результаты контрольных тестов фиксируются в дорожных картах обучающихся, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах (контрольные тесты и соревнования).

5. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план каждого уровня сложности программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации учебно-тренировочного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка и т.д.)

Примерный учебный план для обучающихся, осваивающих программу базового уровня сложности

Первый год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
1.1	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	2	37	39	Зачетное занятие
3.	Специальная физическая подготовка	2	32	34	Зачетное занятие
4.	Техническая подготовка	7	56	64	
4.1	Классическая аэробика	2	20	26	Зачетное занятие
4.2	Стэп-аэробика	2	10	14	Зачетное занятие
4.3	Хореографическая подготовка	1	5	6	Зачетное занятие
4.4	Акробатическая подготовка	2	4	5	Зачетное занятие
5.	Соревновательная подготовка	-	22	22	
5.1	Создание и отработка соревновательной программы	-	20	20	Учебная комбинация
5.2	Соревнования	-	2	2	Выступления на соревнованиях/показательные выступления
6.	Психологическая подготовка	2	-	2	Беседа (тренинг)
7.	Контрольные занятия	1	1	2	Диагностика
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов
	Итого:	20	132	144	

**Примерный учебный план для обучающихся, осваивающих программу
базового уровня сложности**

Второй год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
1.1	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	1	35	36	Зачетное занятие
3.	Специальная физическая подготовка	1	38	39	Зачетное занятие
4.	Техническая подготовка	7	75	82	
4.1	Классическая аэробика	2	40	42	Зачетное занятие
4.2	Степ-аэробика	2	24	26	Зачетное занятие
4.3	Хореографическая подготовка	1	6	7	Зачетное занятие
4.4	Акробатическая подготовка	1	5	6	Зачетное занятие
5.	Соревновательная подготовка	-	46	46	
5.1	Создание и отработка соревновательной программы	-	40	40	Учебная комбинация
5.2	Соревнования	-	16	16	Выступления на соревнованиях/показательные

					выступления
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	Беседа (тренинг)
7.	Контрольные занятия	1	1	2	Диагностика
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов
	Итого:	20	196	216	

Примерный учебный план для обучающихся, осваивающих программу базового уровня сложности

Третий год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
1.1	Теоретическая подготовка	2	-	2	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	1	35	36	Зачетное занятие
3.	Специальная физическая подготовка	1	48	49	Зачетное занятие
4.	Техническая подготовка	3	62	65	
4.1	Классическая аэробика	1	31	34	Зачетное занятие
4.2	Степ-аэробика	1	20	21	Зачетное занятие
4.3	Хореографическая подготовка	-	5	5	Зачетное занятие
4.4	Акробатическая подготовка	1	6	6	Зачетное занятие

5.	Соревновательная подготовка	-	55	55	
5.1	Создание и отработка соревновательной программы	-	35	35	Учебная комбинация
5.2	Соревнования	-	20	20	Выступления на соревнованиях/показательные выступления
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	Беседа (тренинг)
7.	Контрольные занятия	1	1	2	Диагностика
8.	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов
	Итого:	14	202	216	

Примерный учебный план для обучающихся, осваивающих программу продвинутого уровня сложности

Первый год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
1.1	Теоретическая подготовка	1	-	1	Беседа
2.	Общая физическая	1	34	35	Зачетное занятие

	подготовка				
3.	Специальная физическая подготовка	1	44	45	Зачетное занятие
4.	Техническая подготовка	2	59	61	
4.1	Классическая аэробика	1	27	28	Зачетное занятие
4.2	Степ-аэробика	1	18	19	Зачетное занятие
4.3	Хореографическая подготовка	-	7	7	Зачетное занятие
4.4	Акробатическая подготовка	-	7	7	Зачетное занятие
5.	Соревновательная подготовка	-	55	55	
5.1	Создание и отработка соревновательной программы	-	35	35	Учебная комбинация
5.2	Соревнования	-	20	20	Выступления на соревнованиях
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	Беседа (тренинг)
7.	Инструкторская и судейская подготовка (практика)	2	8	10	Судейская практика
8.	Контрольные занятия	1	1	2	Диагностика
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов
	Итого:	14	202	216	

Примерный учебный план для обучающихся, осваивающих программу продвинутого уровня сложности

Второй год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
1.1	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	1	30	31	Зачетное занятие
3.	Специальная физическая подготовка	1	43	44	Зачетное занятие
4.	Техническая подготовка	2	59	60	
4.1	Классическая аэробика	1	30	31	Зачетное занятие
4.2	Степ-аэробика	1	15	21	Зачетное занятие
4.3	Хореографическая подготовка	-	7	7	Зачетное занятие
4.4	Акробатическая подготовка	-	7	7	Зачетное занятие
5.	Соревновательная подготовка	-	55	55	
5.1	Создание и отработка соревновательной программы	-	35	35	Учебная комбинация
5.2	Соревнования	-	20	20	Выступления на соревнованиях
6.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа (тренинг)
7.	Инструкторская и судейская подготовка (практика)	2	8	10	Судейская практика
8.	Контрольные занятия	1	1	2	Диагностика
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов
	Итого:	16	200	216	

Общая характеристика содержания учебного плана

Теоретическая подготовка

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка реализуется в процессе учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на всестороннее развитие личности обучающихся.

Повышение и поддержание уровня функциональных возможностей обучающихся (ССС, дыхательной системы, мышечного корсета и т.д.). Развитие всех основных физических качеств с использованием средств общефизической подготовки: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения различной направленности. Использование различных средств видов спорта, способствует развитию специальных качеств и навыков, двигательных умений и навыков, носящих прикладной характер.

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие и совершенствование физической подготовленности обучающихся, необходимых и характерных для фитнес-аэробики; на развитие двигательных навыков для успешного технического и тактического совершенствования.

Техническая подготовка

ТП направлена на формирование у обучающихся знаний, умений навыков в фитнес-аэробике (базовые шаги фитнес-аэробики, спортивные элементы аэробики, танцевальные связки и композиции).

Использование средств хореографической подготовки позволяет формировать «школу движений», вырабатывать чувство ритма, способности сочетать движение с музыкой.

Разучивание акробатических элементов направлено на формирование осанки, координации, пространственного воображения. Акробатические упражнения позволяют разнообразить соревновательные комбинации в фитнес-аэробике.

Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка направлена на развитие творческой активности, художественно-эстетического потенциала детей посредством подбора музыкального материала, составления комплексов движений, комбинаций.

Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям формирует способность проявлять свои физические возможности в условиях соревнований.

Соревнования вызывают у обучающихся положительные эмоции, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях учебного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для программы углубленного (продвинутого) уровня, проводится с целью получения занимающимися звания юный спортивный судья и последующего привлечения их к судейской и тренерской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Контрольные занятия

Предусматривают участие в диагностике, сдача контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

Итоговое занятие

Предусматривает подведение итогов освоения программы базового, продвинутого уровня сложности по годам обучения.

6. Программа «Фитнес-аэробика» базового уровня сложности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА первого года обучения

Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с задачами программы и видами подготовки. Правила безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивная форма и внешний вид обучающихся во время занятий фитнес-аэробикой. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. История и развитие фитнес-аэробике (как молодого вида спорта) в России.

Практическая часть

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Термины и определения по общей физической подготовке: название упражнений, исходные положения, основные физические качества человека. Понятие дистанция, интервал, ускорение, ритм. Характеристика общеразвивающих и оздоровительно-корректирующих упражнений их сходство, различия и влияние на организм. Правила подвижных игр.

Практическая часть.

строевые упражнения на месте и в движении: строевые упражнения, построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений;

общеразвивающие упражнения:

упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения руками - вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднятие, опускание, вращение в кистевом, локтевом и плечевом суставах; сжатие и разжатие пальцев; попеременное и одновременное поднятие рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной; вращения руками в разных плоскостях и с различной скоростью;

упражнения для ног: движения и положения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднятие прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа на спине; сгибание и разгибание, разведение и сведение ног в положении сидя на полу, лёжа на полу; сжатие пальцев стоп; сгибание и разгибание, вращение в

голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; махи вперед-назад, в сторону с различной амплитудой и скоростью;

упражнения для формирования правильной осанки: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиком на голове; прыжки вверх на двух ногах с поворотом, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса; упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами);

упражнения с фитболами: упражнения в различных исходных положениях (и.п.), например: в стойках, приседах, седах, положениях лежа, упорах, и др., как с мячом в руках, так и в ногах; перекаты мяча, броски, ловля, удары, выполняемые индивидуально и в парах.

Подвижные игры и эстафеты:

подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся, например «Морские фигуры», «Веселый круг», «В ритме танца» и др.);

эстафеты: встречные и круговые, с бегом, с переносом предметов, с прыжками, с лазанием, пролазанием, перелазанием, перекатами, с метанием.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Терминология упражнений специальной физической подготовки. Специальные физические качества и их значение для формирования двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

упражнения для развития гибкости, в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи ногами из положений стоя и лежа; упражнения у гимнастической стенки, у станка хореографического; стретчинг на шпагат поперечный, продольный; стретчинг стоя, лежа, сидя на полу; комплексы упражнений на фитболах;

упражнения для развития равновесия, упражнения на фитболах; стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками; руки на поясе, подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в и.п; стоя на носках, вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками; выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах; стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги (спереди) обеими руками держать 3-5 сек.; «Ласточка»;

упражнения для развития ловкости и координации: прыжки через скакалку, с двойным прокрутом; разновидности ходьбы, повороты; комбинации

базовых шагов классической аэробики с использованием рук (на каждый счет смена движений и.п. рук);

упражнения для развития силы: поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке; удержание угла в висе на гимнастической стенке; удержание в висе на согнутых руках; прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением; прыжки из приседа; подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе; поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе; приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге «Пистолет» с опорой на гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук в упоре лежа различным положением рук; упражнения с гантелями, с утяжелителями, с набивными мячами;

упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег; прыжки в длину; многоскоки; эстафеты, бег с изменением направления по сигналу педагога; двойные и тройные прыжки с места в длину;

упражнения для развития общей выносливости: бег на длинные дистанции; прыжки со скакалкой на время, комплексы упражнений, выполняемые методом круговой тренировки.

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики, степ-аэробики. Техника выполнения хореографических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Понятия «музыкальная фраза», «предложение», «музыкальный квадрат».

Практическая часть.

базовые шаги классической аэробики: обычная ходьба (March); ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle- ST); шаг с поворотом кругом (Pivot Turn –PT); Бокс – степ (Box Step); выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T); переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip, запись движения – S– S или O – S.); переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); поднимание прямых ног (Leg Lift – L –L); Кик (Kick – KK); Приставной шаг (Step Touch – S – T); переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); выпад (Lunge – L – ge); бег (Jogging или Jog – J). Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги. Основные движения руками.

прыжки, подскоки и скачки: прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); Hop; Power Jack; Heel Jack; Scissor Jump; Stuffle.

базовые шаги степ-аэробики: базовый шаг (Basic Step – В – С); шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); приставной шаг (Tap Up – Т – U, Tap Down – Т – D); касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L); шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up– St – S); Straddle Down – St – D); шаг через платформу (Over the Top); приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (Т – Step). Подскоки: (Leap 1, Leap 2); Run.

Комбинации изученных шагов классической, степ-аэробики (8-16-32 счетов), выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Акробатические упражнения: «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса); стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; кувырки в сторону, вперед, назад. Амплитудные махи ногами; отжимание в упоре, лежа ноги врозь; отжимание в упоре, лежа; упор углом ноги врозь; прыжок в группировку; прыжок с поворотом на 180°; поворот на 360° на 1 ноге; шпагат; махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик».

Хореографические упражнения: ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения; упражнения на развитие метроритма; подъем на полупальцы (Releve); полуприседания (demi plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; приседания (grand plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; выставления ноги на носок (Battement tendu) в различном темпе; полуприседания с выставлением ноги на носок (Battement soutenu); приседания на одной – другая согнута к щиколотке (Battement fondu); махи ногами на высоту 45° (Battement tendu jete); махи ногами на высоту 90° и выше (Grand battement jete) в 3-й и 5-й позициях; поднимания ноги вперед, в сторону, назад (Battement developpe). В каждое занятие элементов хореографической подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Соревновательная подготовка

Теоретическая часть: Правила поведения во время соревнований, выступлений.

Практическая часть:

Подбор упражнений в показательные выступления, подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение; простейшие перестроения. Показательные выступления.

Тестирование

Теоретическая часть: Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Итоговое занятие

Теоретическая часть: Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов.

Практическая часть: показательные выступления обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА второго года обучения

Вводное занятие

Теоретическая часть. Ознакомление с учебной группой, задачами второго обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном зале, хореографическом зале). Способы и методы закаливания организма. Первые признаки физического и умственного утомления, способы восстановления. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции ее развития. Содержание и направленности различных физических упражнений фитнес-аэробики их оздоровительная и развивающая эффективность, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Практическая часть

Теоретическая часть. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Классификация упражнений общей физической подготовки.

Практическая часть.

строевые упражнения на месте и в движении: *ходьба* - обычный шаг, строевой шаг, ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетание ходьбы с прыжками; *бег* - обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с заданиями: с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям; чередование бега и ходьбы, с ускорением;

общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами (с гимнастическими палками, фитболами, мячами, скакалками); упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов.

упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками- медленное и быстрое поднимание и опускание рук из И.П. вверх, в стороны, вперед, назад; поднимание и опускание плечевого пояса из И.П. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из И.П. руки вниз, в стороны, вперед, вверх (движения выполняются в одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении); круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных И.П.; упражнения с гантелями, эспандером, волнообразные движения руками;

упражнения для ног: стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из И.П. – стоя на одной ноге, сидя, лежа; *взмахи* ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из И.П. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; *выпады* вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; *пружинящие движения* в выпаде; полушпагаты и шпагаты; *прыжки* на месте и с продвижением – на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног.

упражнения для формирования правильной осанки: упражнения из различных исходных положений с гимнастической палочкой; прыжки вверх на двух ногах с поворотом, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса; упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами); упражнения лежа на животе, на спине.

Подвижные игры и эстафеты:

подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся, например «Подвижная цель», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч» и т.д.).

эстафеты: встречные и круговые, с бегом, с переносом предметов, с прыжками, с лазанием, пролазанием, перелазанием, перекатами, с метанием.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения упражнений специальной подготовки. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть.

упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку всех групп мышц; скручивания лежа, в висе на перекладине; растяжка сидя: поза «Голубь», «Лягушка», «Бабочка» у стены, складка вперед; упражнения у гимнастической стенки; упражнения у хореографического станка; комплексы упражнений на фитболах; комплексы упражнений на развитие гибкости в парах.

упражнения для развития силы: подтягивание в висе, подтягивание в висе на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с разным положением рук (узким, широким, очень широким); разведение и сведение ног под углом 90°; приседание с разной постановкой стоп (вместе, на ширине плеч, шире плеч, широко), то же с мед.болом; приседание «Пистолет»; упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с гантелями; круговая тренировка на развитие различные группы мышц;

упражнения для развития ловкости и координации: прыжки через скакалку, с двойным прокрутом; прыжки через скалку на время; прыжки через обруч; выполнение упражнений в строго ограниченном пространстве; упражнения на фитболах; метание в цель; разноименные движения руками стоя на месте и в движении;

упражнения для развития равновесия: упражнения в стойке на носках на двух и одной ноге с различным положением рук – вверх, в стороны, одна в сторону, вторая в верх; упражнения с наклонами туловища в различных направлениях- на правой с наклоном назад, левую вперед, левую руку вверх, правую вперед-книзу; держать позы «Ласточка на носках», «Лодка», «Дерево», «Орла».

упражнения для развития быстроты: семенящий бег с переходом на быстрый бег; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; старты из различных исходных положений; метание и броски сидя из за головы; многоскоки; прыжки из приседа вперед-вверх; высокие темповые прыжки на месте, с доставанием предмета; прыжки из приседа вверх, разновидности челночного бега; бег на короткие дистанции до 10-15 после выполнения различных упражнений;

упражнения для развития общей выносливости: бег на длинные дистанции; прыжки со скакалкой на время, комплексы упражнений, выполняемые методом круговой тренировки.

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Классификация видов фитнес-аэробики. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Техника выполнения базовых фитнес-аэробики. Движения рук в фитнес-аэробики. Терминология из основных видов фитнес-аэробики, конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий. Основы музыкальной и хореографической грамотности («музыкальная тема», «музыкальная фраза», «музыкальный характер», «музыкальный такт», «музыкальный ритм»).

Практическая часть:

Классическая аэробика. выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Обычная ходьба (March); ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle- ST); шаг с поворотом кругом (Pivot Turn –PT); бокс – степ (Box Step); выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T; переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip, запись движения – S– S или O – S.); переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); поднимание прямых ног (Leg Lift – L –L); Кик (Kick – KK);

приставной шаг (Step Touch – S – T); переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); выпад (Lunge – L – ge); бег (Jogging или Jog – J); мамбо (Mambo – M); переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); варианты бега: Rocking Horse; Pendulum; приставной шаг в сторону полуприседом (Squat – S – Q); скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch);

Движения руками: упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки; упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.–

руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад; упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.; упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища; упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

Степ - аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. Базовый шаг (Basic Step – В – С); шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); приставной шаг (Tap Up – Т – U, Tap Down – Т – D); касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L); шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S); Straddle Down – St – D); шаг с поворотом (Turn Step – Т – S); шаг через платформу (Over the Top); шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); шаги через платформу в продольном направлении (Across); выпады (Lunges) в сторону и назад; приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); Подскоки (Leap 1, Leap 2); Run; Hop;

Комбинации изученных шагов классической, степ-аэробики (8-16-32 счета), выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Акробатические упражнения: выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках «Березка»; «Мост»; шпагаты. Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком «Колесо». Отжимание в упоре, лежа; отжимание в упоре, лежа с опусканием на локти вдоль туловища; латеральное отжимание в упоре, лежа ноги врозь; упор углом ноги врозь 1 рука – впереди другая – сзади; упор углом ноги врозь; упор углом; прыжок в группировку; прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; прыжок с поворотом на 360°; фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; амплитудные махи ногами; фронтальный шпагат с касанием грудью пола; лежа на спине, шпагат с захватом 3 голень; из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°; поворот на 360° на 1 ноге;

Хореографические упражнения: повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; разучивание новых танцевальных движений: «Полька»; «Ковырялочка»; круговое движение носком по полу (Rond de jambe par terre); полуприседания (demi plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; приседания (grand plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; выставления ноги на носок (Battement tendu) в различном темпе; полуприседания с выставлением ноги на носок (Battement soutenu); приседания на одной – другая согнута к щиколотке (Battement fondu); махи ногами на высоту 45° (Battement tendu jete); махи ногами на высоту 90° и выше (Grand battement jete) в 3-й и 5-й позициях; поднимания ноги вперед, в сторону, назад (Battement developpe); французская классическая балетная постановка позиции рук; позиции рук классического танца; взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Правила поведения во время соревнований, выступлений.

Практическая часть.

Подбор упражнений в показательные выступления, подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение. Выступление на соревнованиях (муниципального и регионального уровня).

Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Итоговое занятие

Теоретическая часть: Обобщение результатов второго года обучения базового уровня, подведение итогов.

Практическая часть: Открытое занятие (итоговый концерт).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

третьего года обучения

Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой третьего года обучения. Правила подготовки места занятий по фитнес-аэробике. Правила техники безопасности на занятиях и поведения на соревнованиях. Основы здорового образа жизни и режиме спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена по фитнес-аэробике. Роль фитнес-аэробики, как важный фактор укрепления здоровья и формирования собственного стиля и здорового образа жизни.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практическая часть.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями,

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для мышц рук (круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременные и поочередные); упражнения для мышц туловища ; упражнения для мышц ног (полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны; махи с опорой и без опоры руками; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем); упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением или с помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении, лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибание, наклоны, упражнения в парах; скакалками,

гимнастическими палками, комплексы упражнений на фитболах, упражнения с гантелями, резиновым амортизатором и другими отягощениями.

упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища);

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения упражнений специальной подготовки.

Практическая часть.

упражнения для развития гибкости: шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии, махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; упражнения с сопротивлением в парах; упражнения на растяжку всех групп мышц; скручивания лежа, в висе на перекладине; растяжка сидя: поза «Голубь», «Лягушка», «Лягушка» с выпрямленной ногой, растяжка в позе «сед барьериста»; «Бабочка» у стены, складка вперед, упражнение на выворотность рук, ног; упражнения у гимнастической стенки, упражнения у хореографического станка, «Корзиночка», забрасывание в седе ноги на голову; «Звезда» лежа на животе, руки в стороны, скрестно доставать ногой противоположную руку. «Лотос», «Черепашка», «Крабик»; комплексы упражнений на фитболах;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения в висах и упорах; прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; приседания и прыжки и глубокого приседа; упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с гантелями; круговая тренировка на развитие различные группы мышц;

упражнения для развития координации движений: выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры.

упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра по гимнастическим матам с небольшим продвижением вперед; семенящий бег с переходом на быстрый бег; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; старты из различных исходных положений; метание и броски мед.бола 1 кг сидя из за головы; многоскоки; прыжки из приседа вперед-вверх; запрыгивание и спрыгивание на тумбу 40, 60 см.; прыжки с подтягиванием колен к груди; то же с продвижением вперед, через скамейку; прыжки на одной с подтягиванием

колена другой к груди, то же с продвижением вперед; сгибание и разгибание туловища на наклонной доске с отягощением; высокие темповые прыжки на месте, с доставанием предмета; бег по лестнице вверх, вниз; прыжки из приседа вверх, то же с гантелями, то же с мед.болом; разновидности челночного бега; бег на короткие дистанции до 10-15 после выполнения различных упражнений;

упражнения для развития равновесия: упражнения в стойке на носках на двух и одной ноге с различным положением рук – вверх, в стороны, одна в сторону, вторая в верх; упражнения с наклонами туловища в различных направлениях- на правой с наклоном назад, левую вперед, левую руку вверх, правую вперед-книзу; держать позы «Ласточка на носках», «Лодка», «Дерево», «Орла».

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Основные причины и характерные ошибки при выполнении упражнений и связок по фитнес-аэробике и способы их исправления. Способы совершенствования элементов базовой техники фитнес-аэробики. Термины фитнес-аэробики, а также интегрированных дисциплин (хореография, стретчинг, музыка). Двигательные действия с проявлением динамической и статической силы. Движение рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Подбор упражнений по фитнес-аэробике в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Практическая часть.

Базовые шаги классической аэробики: обычная ходьба (March); ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); шаг с поворотом кругом (Pivot Turn –PT); бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); мамбо (Mambo – M); рок – степ – Rock Step; выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T); переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip); переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift или Knee Up – K – up); поднимание прямых ног (Leg Lift – L –L); кик (Kick – KK); переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL);приставной шаг (Step Touch – S – T); приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); выпад (Lunge – L – ge); ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha).

Бег (Jogging или Jog – J); скачки с одной ноги на две (Chasse –Ch); Scoop (Sc).
Варианты бега: Rocking Horse; Pendulum; Triple Step.

Прыжки, подскоки и скачки: прыжки ноги врозь (Jumping Jack --J --J); Ronny; Stuffle; Hop; Power Jack; Heel Jack; Air Jack; Scissor Jump; Jump Knee Lift; Jump Leg Lift; Jump Curl.

Движения руками: бицепс-кёрл (Biceps Curl– бицепс-кёрл); трицепс-кёрл (Triceps Curl); чест-пресс (Chest Press); оверхед пресс (Overhead Press); баттерфляй (Butterfly– баттерфляй).

Базовые шаги степ-аэробики: базовый шаг (Basic Step – B – C); шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step –V – S); приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); Straddle Down – St – D); шаг с поворотом (Turn Step – T – S); шаг через платформу (Over the Top); шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); шаги через платформу в продольном направлении (Across); выпады (Lunges) в сторону и назад; приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); подскоки (Leap 1, Leap 2); Run; Hop.

Выполнение базовых элементов классической и стэп-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги; сочетание маршевых и лифтовых элементов; сочетание маршевых и синкопированных элементов; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Акробатические упражнения: Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках «Березка»; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком «Колесо». Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (обучающиеся с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (обучающиеся с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья). Латеральное отжимание в упоре, лежа; отжимание в упоре «Венсон»; из упора, лежа круг одной ногой; упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; упор углом ноги врозь; упор углом; прыжок с поворотом на 360°; прыжок в шпагат; махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; вертикальный шпагат с опорой руками; из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°; фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; из

фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».

Хореографические упражнения: круговое движение носком по полу (Rond de jambe par terre); полуприседания (demi plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; приседания (grand plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; выставления ноги на носок (Battement tendu) в различном темпе; полуприседания с выставлением ноги на носок (Battement soutenu); приседания на одной – другая согнута к щиколотке (Battement fondu); махи ногами на высоту 45° (Battement tendu jete); махи ногами на высоту 90° и выше (Grand battement jete) в 3-й и 5-й позициях; поднимания ноги вперед, в сторону, назад (Battement developpe); французская классическая балетная постановка позиции рук; позиции рук классического танца; взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность. Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковыря лочка». Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Соревновательная подготовка и судейская практика

Теоретическая часть. Правила соревнований по фитнес-аэробике, степ-аэробике. Просмотр и анализ соревнований различного уровня.

Практическая часть. Судейство соревнований внутри группы. Выступления на соревнованиях (различного уровня).

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов.

Практическая часть. Открытое занятие (итоговый концерт).

7. Программа «Фитнес-аэробика» продвинутого уровня сложности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть.

Ознакомление с программой. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по фитнес-аэробике, правила поведения в спортивном зале, в хореографическом зале. Составные части урока. Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики. Работа основных скелетных мышц во время выполнения различных физических упражнений.

Практическая часть:

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть.

Роль физических качеств в подготовке спортсмена по фитнес-аэробике. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий боксом. Индивидуальный план тренировки.

Практическая часть.

Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости: строевые упражнения; ходьба, бег; прыжки; подскоки; оздоровительные, коррекционные, подготовительные упражнения.

Упражнения без предмета:

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седе с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной

ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора

или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений

ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами:

С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой;

приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

С гантелями: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках);

С фитболами: чередование динамических и статических упражнений, Упражнения на снарядах, в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе).

Упражнения с *гимнастической скамейкой*. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Упражнения с использованием гимнастической стенки. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из и.п. лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть.

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подбор упражнений для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой.

Практическая часть.

упражнения для развития гибкости:

упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

упражнения для развития координации движений: различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве. Упражнения на усложненную координацию движений; Метание малых мячей на точность. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы фитнес-аэробики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра по гимнастическим матам с небольшим продвижением вперед; семенящий бег с переходом на быстрый бег; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; старты из различных исходных положений; метание и броски мед.бола 1 кг сидя из за головы; многоскоки; прыжки из приседа вперед-вверх; запрыгивание и спрыгивание на тумбу 40, 60 см.; прыжки с подтягиванием колен к груди; то же с продвижением вперед, через скамейку; прыжки на одной с подтягиванием колена другой к груди, то же с продвижением вперед; сгибание и разгибание туловища на наклонной доске с отягощением; высокие темповые прыжки на месте, с доставанием предмета; бег по лестнице вверх, вниз; прыжки из приседа вверх, то же с гантелями, то же с мед.болом; разновидности челночного бега; бег на короткие дистанции до 10-15 после выполнения различных упражнений.

упражнения для развития равновесия:

упражнения в стойке на носках на двух и одной ноге с различным положением рук – вверх, в стороны, одна в сторону, вторая в верх; упражнения с наклонами туловища в различных направлениях- на правой с наклоном назад, левую вперед, левую руку вверх, правую вперед-книзу; «Боковая ласточка» - руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону держать; ходьба по канату, по низкому гимнастическому бревну с различными положениями рук, с предметом; держать позы «Цапля», «Ласточка», «Уточка»; ходьба по наклонной доске вверх, вниз с различными движениями руками, с предметом; с различными танцевальными шагами; с преодолением препятствий; расхождения вдвоем на полу, на низком гимнастическом бревне, передвижения танцевальными шагами в ограниченном пространстве, с поворотами, движениями рук, с закрытыми глазами; *индивидуальные* упражнения равновесие на правой-левой ноге; равновесие в наклоне, в прогибе, в мосте; балансирование гимнастической палкой; фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;

Упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы 1-2 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений. Методы и условия организации и проведения самостоятельных занятий по фитнес-аэробике.

Практическая часть.

Базовые шаги классической аэробики: маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги); приставные шаги (без смены ноги).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): *March+Cha-cha-cha; March+lift; Basic step+cha-cha-cha; Basic step+lift; V-step+cha-cha-cha; V-step+lift; Mambo+cha-cha-cha; Mambo+lift; Pivot+cha-cha-cha; Pivot+lift; Box step+cha-cha-cha; Box step+lift; Step cross+cha-cha-cha; Step cross+lift; Zorba+cha-cha-cha; Zorba+lift; Kick ball change+lift.*

Приставные шаги со сменой ноги: *Grapevine, Double Step Touch, Chasse tambo front, Chasse tambo back, Repeat, Superman.*

Движения руками: движения с низкой амплитудой: сокращение бицепса (biceps curl), низкая гребля (low row), низкий удар (low pinch), сокращение трицепса сзади (triceps press back); движения со средней амплитудой: высокая гребля (upright row), подъёмы рук в стороны (side lateral rises), подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), плечевой удар (shoulder punch), двойной боковой в сторону (double side out), вперёд - в сторону (L-side); движения с высокой амплитудой: сгибание рук над головой (alternating overhead press), вперёд-вверх (L-front), вверх-вниз (slice).

Усложнение движений рук:

- кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть; хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».
- предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
- плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
- движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Базовые шаги степ-аэробики: простые шаги на 4 счета (без смены ноги); простые шаги на 8 счетов (без смены ноги); шаги со сменой ноги на 4 счета; шаги со сменой ноги на 8 счетов.

Выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Элементы аэробной гимнастики: латеральное отжимание в упоре, лежа; отжимание в упоре «Венсон»; из упора, лежа круг одной ногой; упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; упор углом ноги врозь; упор углом; прыжок с поворотом на 360°; прыжок в шпагат; махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу –

«казак»; вертикальный шпагат с опорой руками; из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°; фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».

Акробатические упражнения: кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках «Березка»; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком «Колесо»; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья.

Хореографические упражнения: круговое движение носком по полу (Rond de jambe par terre); полуприседания (demi plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; приседания (grand plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях; выставления ноги на носок (Battement tendu) в различном темпе; полуприседания с выставлением ноги на носок (Battement soutenu); приседания на одной – другая согнута к щиколотке (Battement fondu); махи ногами на высоту 45° (Battement tendu jete); махи ногами на высоту 90° и выше (Grand battement jete) в 3-й и 5-й позициях; поднимания ноги вперед, в сторону, назад (Battement developpe); французская классическая балетная постановка позиции рук; позиции рук классического танца; взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Соревновательная подготовка и судейская практика

Теоретическая часть. Основные принципы создания сценического образа, тема, подбор костюма, музыкальное сопровождение. Правила соревнований по фитнес-аэробике, стэп-аэробике. Просмотр и анализ соревнований различного уровня.

Практическая часть. Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов.

Практическая часть. Открытое занятие (итоговый концерт).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА второго года обучения

Вводное занятие

Теоретическая часть.

Ознакомление с программой второго года обучения. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по фитнес-аэробике. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Характеристика и роль основных функций главных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление фитнес-аэробикой. Допинг – запрещенные фармакологические препараты.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть.

Подбор, содержание и дозировка упражнений в зависимости от задач занятия. Упражнения на развитие физических качеств спортсмена по фитнес-аэробике.

Практическая часть.

Упражнения для комплексного развития физических качеств: строевые упражнения, ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов, исполняемые как на месте, так и при ходьбе, общеразвивающие упражнения с предметом (набивной мяч, булавы, гантели, скакалка, канат и др.).

Для верхних конечностей и грудных мышц: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений; тяга стоя к груди (и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе — выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п.), сгибание и разгибание рук в упоре(и.п.: упор лежа, широкая постановка рук, облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.)

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой; приседания с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом; упражнение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе — вернуться в и.п.; выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или в статике, когда ноги не меняются); выпады с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений; тяга в наклоне (и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро–корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе — вернуться в и.п.); разгибание спины, лежа на животе (и.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.)

Для мышц живота: сгибание и разгибание туловища; поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища) (и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° . На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в и.п.); планка.

Элементы гимнастики. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Совершенствование выполнения упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия.

Практическая часть:

Упражнения для развития быстроты: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости: переменный бег, шестиминутный бег, повторный бег, тест Купера, кросс до 1500-2000 м, спортивная ходьба;

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные

стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» всех групп мышц.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег с резкими остановками и последующими стартами. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны – на жесткую опору. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Упражнения для развития координации: упражнения на усложненную координацию движений; выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы фитнес-аэробики (с предметом и без него); выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения для развития равновесия: баланс на одной ноге; «Ласточка»; планка с упором на одну руку и ногу; «Пистолет»; упражнения на фитболе (подъем ноги сидя на фитболе, планка руки на фитболе и т.д.); упражнения с босу (приседание на босу; на перевернутом босу и т.д.).

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по фитнес-аэробике. Совершенствование выполнения техники спортивной аэробики. Исполнение всех танцевальных форм в усложняющих соединениях.

Практическая часть.

Базовые шаги классической аэробики: маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги); приставные шаги (без смены ноги); маршевые шаги со сменой ноги (Alternative); приставные шаги со сменой ноги.

Движения руками: движения с низкой амплитудой: сокращение бицепса (biceps curl), низкая гребля (low row), низкий удар (low pinch), сокращение трицепса сзади (triceps press back); движения со средней амплитудой: высокая гребля (upright row), подъёмы рук в стороны (side lateral rises), подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), плечевой удар (shoulder punch), двойной боковой в сторону (double side out), вперёд - в сторону (L-side); движения с высокой амплитудой: сгибание рук над головой (alternating overhead press), вперёд-вверх (L-front), вверх-вниз (slice).

Усложнение движений рук:

- кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть; хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».

- предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

- плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

- движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Базовые шаги степ-аэробики: простые шаги на 4 счета (без смены ноги); простые шаги на 8 счетов (без смены ноги); шаги со сменой ноги на 4 счета; шаги со сменой ноги на 8 счетов. Шаги на 16-32 счета.

Выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Акробатические упражнения: совершенствование выполнения акробатических упражнений кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках «Березка»; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком «Колесо»; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья. Латеральное отжимание в упоре, лежа; отжимание в упоре «Венсон»; из упора, лежа круг одной ногой; упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; упор углом ноги врозь; упор углом; прыжок с поворотом на 360°; прыжок в шпагат; махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»; вертикальный шпагат с опорой руками; из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°; фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».

Хореографические упражнения: народно-сценический танец: движений русского, испанского, молдавского, восточных и других народных танцев;

элементы современных танцев: волны, фиксы. Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Сценические постановки. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.

Контрольные занятия

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Выполнение контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

Соревнования и судейская практика

Теоретическая часть.

Организация соревнований по фитнес-аэробике. Возрастные группы участников соревнований. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Самоанализ выступлений.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Судейство учебно-тренировочных занятий.

Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

Итоговое занятие

Теоретическая часть.

Обобщение результатов прошедшего года: итоги тестирования, участия в соревнованиях. Подведение итогов прохождения программы.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1 Методические особенности реализации программы

Занятия по фитнес-аэробике строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Формы, при которых одновременно работают все обучающиеся:

1. Фронтальная - одновременное выполнение всеми обучающимися одного и того же задания (в колоннах, в круг, несколькими шеренгами).
2. Групповая - одновременное выполнение в нескольких группах различных заданий.
3. Индивидуальная - одновременное выполнение занимающимися независимо друг от друга персонального задания, определяемого учителем с учетом уровня подготовленности.

Формы, при которых ученики выполняют упражнения поочередно:

1. Метод круговой тренировки («Круговая форма») предусматривает поочередную работу обучающихся в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий («станциях»).
2. Посменная - поочередное выполнение одинакового упражнения несколькими группами обучающихся.
3. Попеременное выполнение упражнения в парах и поочередно одним обучающимся выполняется упражнение, а другим осуществляется страховка.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Активизация деятельности обучающихся на занятиях обусловлена уровнем познавательной и двигательной активности занимающихся. Познавательная активность выражается в стремлении обучающихся к качественному решению поставленных задач. Двигательная активность определяется объемом и интенсивности выполняемых физических упражнений, постановка задач поискового характера; применение игрового и соревновательного методов; задание творческого характера.

6.2 Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

В подготовительной части занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; подготовка организма к последующей работе.
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Подготовительная часть занятия подразделяется на три блока:

- первый блок подготовительной части урока включает упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза, бедер;
- второй блок включает упражнения для всего тела – различные шаги аэробической хореографии. Возможно выполнение комбинаций, элементы которых составляют содержание основной части, но в облегченном варианте, в более спокойном темпе, – без скачков и подскоков, движений руками и т.п.;
- третий блок – предстретчинг: упражнения на растягивание небольшой амплитуды в положении стоя.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес-аэробика.
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений; координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

Обязательно используются упражнения у хореографического станка, фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. Заключительная часть занятия включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении лежа или сидя на полу (в партере). Данную программу упражнений следует строить со сбалансированной нагрузкой на все суставы, уделив особое внимание растягиванию мышц, участвовавших в предыдущей работе: икроножной, камбаловидной, четырехглавой мышцы бедра и мышц – разгибателей бедра. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.). Упражнения на расслабление: движения с расслаблением используются как при действиях руками, туловищем, так и при выполнении наклонов; выполнение

упражнений в партере лежа или сидя с последующим коротким напряжением отдельных мышечных групп: например, в положении лежа на спине надавить пятками на пол в течение 3–8 сек. и затем расслабить мышцы, участвовавшие в статическом напряжении; различного рода потряхивания руками и ногами также способствуют расслаблению и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Для реализации программы необходим следующий **дидактический материал**:

- видеозаписи с записью соревнований различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений по фитнес-аэробике;
- карточки со схемами выполнения упражнений по фитнес-аэробике, со схемами перестроения;
- карточки с заданиями;
- демонстрационные плакаты.

6.3 Методика обучения

Основными методами, в основе которых лежит способ организации занятий обучения обучающихся по фитнес-аэробике являются:

Общепедагогические методы:

словесные методы: рассказ, беседа, инструктирование, объяснение, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки;

методы наглядного восприятия:

- наглядно-зрительные: показ, демонстрация физических упражнений и их элементов; использование наглядных пособий (плакаты, фотографии, видеоматериалы); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка пола, показ световой указкой).

- наглядно-слуховые: музыка.

тактильно-мышечные: непосредственная помощь педагога/ тренера-преподавателя.

практические методы: систематические занятия.

Специфические методы:

Методы обучения двигательным действиям:

- метод расчленённого упражнения - разучиваемое действие расчленяется на элементы без существенного искажения характеристик;

- метод целостного упражнения - при освоении простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Эти методы относятся к строго регламентированным, при их использовании важна роль подводящих и имитационных упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения:

- непрерывный - однократное непрерывное выполнение упражнений;
- интервальный - упражнения с регламентированными паузами отдыха.

Метод частично регламентированного упражнения:

- проведение упражнений в игровой форме (игровой метод);
- проведение упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод);

Метод закрепления упражнения (многократные повторения под музыку).

В процессе прохождения программы применяются *основные средства обучения*:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на овладение элементами техники фитнес-аэробики;
- упражнения на развитие гибкости;
- хореографические упражнения;
- комплексы с различной оздоровительной направленности;
- упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

6.4. Техника выполнения и классификация элементов

Осанка, постановка стоп, положение колен

Осанка

Вытянуть позвоночник, мышцы живота и ягодиц держать в тонусе, грудную клетку расправить, плечи отвести назад и вниз. Ноги слегка согнуть в коленях. Избегать переразгибания в коленном суставе и не допускать появления чрезмерного прогиба в пояснице.

Постановка стопы

Начинать шаг с пятки и затем полностью ставить стопу на пол. Недопустимо подпрыгивать на носках во избежание перегрузки мышц голени и голеностопного сустава. В таких элементах, как Repeat knee up и Lunge, где имеются промежуточные касания пола, нога при выполнении этих касаний опускается на пол на носок (без постановки пятки). Сохранять естественный разворот стоп наружу при выполнении широких шагов.

Движения рук

Движения рук учитывают анатомические и биомеханические особенности строения организма.

Классификация элементов. Величина элемента

Величина элемента - это количество счетов, в рамках которых выполняется данный элемент. Величина напрямую связана с музыкой, и соответствует количеству ударов в музыкальном сопровождении.

Элементы без смены лидирующей ноги (Унилатеральные элементы)

Структура элемента	Название	Величина
Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March	2, 4, 6, 8 и т.д.
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back	8
Марш на месте, ноги врозь	Out	2, 4, 6, 8 и т.д.
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in	4
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе)	V-step	4
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе)	A-step	4
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo	4
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад	6Point-mambo	6
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot	4
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step	4
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)	4
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)	4

Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”)	Kick ball change	2
--	------------------	---

Элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Структура элемента	Название	Величина
Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step touch	2
Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double step touch	4
Шаг в сторону, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee up	2
Шаг в сторону, два подъема колена	Double knee up	4
Шаг в сторону, подъем ноги вперёд	Kick	2
Шаг в сторону, два подъема ноги вперёд	Double kick	4
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side	2
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Double lift side	4
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Leg curl	2
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double leg curl	4
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open step	2
Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком	Toe touch	2
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel touch	2
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не	Grapevine	4

делать)		
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha	2
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse	2

**Сочетания маршевых и лифтовых элементов
(билатеральные)**

Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee up	4
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick	4
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Leg curl	4
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side	4
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open step	4
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице)	Back lift	4
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap side	2
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в и.п.	Lunge	2
Шаг вперёд, 3 подъема колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага назад в и.п.	Repeat knee up	8
Шаг вперёд, 3 подъем прямой ноги вперёд, два шага назад и.п.	Repeat kick	8
Шаг вперёд, 3 захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Repeat leg curl	8

Шаг вперёд, 3 подъёма прямой ноги в сторону на 45° два шага назад в и.п.	Repeat lift side	8
--	------------------	---

**Сочетания маршевых и синкопированных элементов
(которые выполняются на раз и два) (билатеральные)**

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo cha-cha-cha	4
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo shasse	4
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse mambo back	4
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse mambo front	4

6.5. Психологическая подготовка

Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет педагог /тренер-преподаватель. Психологическая подготовка проходит в условиях учебного занятия, соревнований, контрольных испытаний.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, а с другой стороны – психические особенности занимающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки:

- применение техники релаксации (аутотренинга);
- идеомоторная тренировка – мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой;
- вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБС). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы: как выглядел зал? Кто был на площадке из товарищей по команде? О чем я думал в тот момент? и т.д;
- вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС необходимо создать образ или слово, после которого спортсмен настраивается на соревнования;

- управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделайте точно, быстро, уверенно»), избегать установок, содержащих частицу «не» («наволнуйтесь, не уроните» и пр.).

В командах по фитнес-аэробике основными задачами психологической подготовки являются формирование командного духа и ответственности обучающегося (члена команды) за результат всей команды, а также обучение приемам самоконтроля.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всего периода обучения программы и включает:

развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленность, инициативность);

психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);

формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

6.6. Судейская практика

В течение всего периода обучения педагог/тренер-преподаватель, готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий, соревнований по фитнес-аэробике. Перед обучающимися продвинутого уровня программы ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить занятия с группой; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать и проводить школьные соревнования.

Обучающиеся продвинутого уровня программы должны хорошо знать правила соревнований по фитнес-аэробике и, постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания юного судьи и судьи по виду спорту.

6.7. Основы музыкальной грамоты

(темп, музыкальная фраза, музыкальное предложение, музыкальный квадрат)

Музыка на уроках фитнес-аэробики является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Музыкальный ритм

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Ритм должен быть четким и ясным. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку. Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование – *равномерность*. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется квадратным. Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта – в произведениях сложного характера, называется *музыкальной фразой*. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется *предложением*. Два предложения составляют *период*.

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40–60	Заключительная часть урока – снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60–90	Разминка, окончание аэробной части урока, упражнения на силу	Упражнения на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90–120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Lo), «калистеника» – упражнения на силу, «заминка» после высокой ударной нагрузки (Hi)	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения

Выше среднего	120–130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности Степ-аэробика	Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча), комбинации на стечах
Высокий (быстрый)	130–160	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Н _и)	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень быстрый	160–180	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Н _и)	Быстрые ходьба и бег, подскоки

Музыкальный размер определяет количество долей в одном такте. В хореографии используется музыка с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4, реже – 6/8, в фитнес-аэробике – в основном 4/4.

Музыкальному размеру 2/4 соответствует счет «раз – два», а при более дробном делении движений – «раз – и – два – и».

При музыкальном размере 3/4 следует считать: «раз – два – три» или «раз – и – два – и – три – и».

При музыкальном размере 4/4 счет ведется следующим образом: «раз – два – три – четыре» или «раз – и – два – и – три – и – четыре – и».

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число, кратное 64 (в отдельных случаях – кратное 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов; при большей длительности – число, кратное 48.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий фитнес-аэробикой должны быть предусмотрены занятия не только в спортивном, но и в хореографическом зале (с хореографическим станком и зеркалами).

Для реализации программы необходимо следующее *оборудование и спортивный инвентарь*:

Музыкальный центр – 1 шт;

Бревно напольное – 3 шт.;

Стенка гимнастическая – 8 шт.;

Скамейка гимнастическая – 8 шт.;

Мячи набивные 1 кг – 15 шт.;

Мячи набивные 2 кг – 15 шт.;

Мячи теннисные – 20 шт.;

Мячи баскетбольные – 2 шт.;

Мячи волейбольные – 2 шт.;

Мячи футбольные – 2 шт.;

Скакалка – 15 шт.;

Гимнастические палки – 15 шт.;

Дорожка разметочная для прыжков – 1 шт.;

Мат гимнастический – 8 шт.;

Коврики (индивидуальные) гимнастические – 15 шт.;

Гантели (вес 0,25 кг пары; вес 0, 50 кг пары; вес 1, 00 кг пары; вес 2,50 пары) – по 15 шт. каждой пары;

Мячи фитбол – 15 шт.;

Степ-платформы – 15 шт.;

Диск для баланса – 15 шт.;

Полусфера степ босу – 15 шт.;

Конусы – 8 шт.;

Обруч гимнастический – 15 шт.;

Утяжелители – 15 шт.;

Хореографический станок – 1 шт.

Для выступлений на соревнованиях необходимы костюмы на команду – 12 шт.

8. Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, имеющий высшее или средне специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку или переподготовку по дисциплине «Фитнес-аэробике» или «Методика организации и проведения занятий по фитнесу». Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г.№ 298 н и/или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

9. Информационное обеспечение программы

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогом дополнительного образования и/или тренерами-педагогами, размещенные на официальных сайтах образовательных организаций.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы,

www.minsport.gov.ru

www.rusada.ru

<https://ffarsport.ru>

10. Нормативно правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.).

11. Список литературы

1. Полухина Т.Г., Малахаева О.А., «Примерная учебная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования», М-2022 г.
2. Полухина Т.Г., Малахаева О.А., «Методическое пособие по программе для обучающихся по физической культуре на основе фитнес-аэробики», М-2021 г.

3. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
4. *Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры.* – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
6. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
8. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
9. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
11. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
12. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Булнина, 2012. – 36 с.
13. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФКСиТ, 2010. – 11 с.
14. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург , 2009 - 46 с.

15. *Смолевский, В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.

16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. *Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер*. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

17. *Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.

18. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

19. *Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Пономарева Е.Ю.* «Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва», М-2009 г.

20. Электронные информационные и образовательные ресурсы:

www.minsport.gov.ru

www.rusada.ru

<https://ffarsport.ru>

Приложение 1

Оценка уровня общефизической, специальной физической подготовки

Таблица 1

возраст	уровень	ОФП							
		Бег 30 м.		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; дев.: подтягивание в висе лежа					
		юн	дев	юн	дев	юн	дев		

8	<i>Высокий</i>	6.2	6.8	8	8	122	110
	<i>Средний</i>	6.3	7.0	7	6	118	105
	<i>Низкий</i>	6.4	7.1	6	4	100	100
9	<i>Высокий</i>	6.1	6.7	10	10	130	118
	<i>Средний</i>	6.2	6.8	9	8	123	115
	<i>Низкий</i>	6.3	7.0	7	6	115	110
10	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	12	11	140	125
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	10	10	132	120
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	8	9	120	115
11	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	15	13	156	135
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	12	11	145	123
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	10	10	130	118
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	174	145
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	158	128
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	146	122
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	165
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	146
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	162	130
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	186	180
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	158
15	<i>Высокий</i>	5.5	5.7	25	22	195	185
	<i>Средний</i>	5.6	5.8	23	20	190	180
	<i>Низкий</i>	5.7	5.9	22	18	186	176

Таблица 2

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 с	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3с	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в трех положениях (правой, левой прямой ногой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками

Стойка на носке одной ноги, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (с)	8,0	6,0	4,0	2,0
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (с)	20,0	18,0	16,0	14,0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 с	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90°

Приложение 2

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Фитнес-аэробика» (теория)

Критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Фитнес-аэробика» проводится в виде устного ответа на поставленный вопрос,

развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, проектной, творческой работы. Например, «Критерии оценивания обучающихся в области знаний по физической культуре»

Таблица 1

Критерии оценивания обучающихся
в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах – наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/ 2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения

	работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах – наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
--	--

Например, контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся в период проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся, могут быть также в виде тестов:

1. Теоретические вопросы:

Оценка	Примерные требования к оценке знаний
	Выполнение тестовых заданий состоящих из вопросов оценивается по количеству правильно отвеченных вопросов.
Высокий уровень	- от 80% правильных ответов
Средний уровень	- от 65 % - 50 % правильных ответов
Низкий уровень	- ниже 50 % правильных ответов

Вопросы:

1. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- а) базовая аэробика +
- б) спортивная аэробика
- в) тарааэробика

2. Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой».

- А) Джеймс Нейсмит
- б) Криштиану Роналду
- в) Валерия Харламова
- г) Кеннет Купер +

3. Виды аэробики

- а) Оздоровительная +
- б) Информационная
- в) Прикладная +
- г) Спортивная +

4. Задачи, стоящие перед аэробикой.

- А) Воспитание правильной осанки +
- б) Развитие музыкальности, чувства ритма +
- в) Улучшение психического состояния, снятие стрессов +
- г) Увеличение массы тела

5. ... фазы аэробной тренировки Кеннета Купера, которых обязательно нужно придерживаться

- а) Три
- б) Четыре +
- в) Шесть
- г) Две

6. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?

- А) Заниматься физической культурой
- б) Соответствовать, быть в хорошей форме +
- в) Быть на высоте

7. Что такое Фитнес?

- А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма +
- в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

8. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени?

- А) двигательная реакция
- б) скоростные способности +
- в) скоростно-силовые способности
- г) частота движений

9. Под техникой физических упражнений понимают ...

- А) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью +
- Б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- Г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических силовых параметров движения

10. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

- а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов +
- в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

11. Что такое фитбол?

- А) Игра с мячом в поле
- б) Резиновый жгут для силовых тренировок
- в) Большой упругий мяч для занятий фитнесом +

12. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой ногой вперед. «2» - приставить левую ногу. «3» - шаг правой ногой назад. «4» - приставить левую

- а) Touch-step
- б) Step-touch +
- в) Basic step

13. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета

- а) Two step
- б) V-step +
- в) Straddle

14. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед

- а) Cross +

- б) Slide
- в) Twist Jump

15. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- а) марши
- б) станты
- в) базовые шаги +

16. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

- а) аэробика
- б) чирлидинг +
- в) акробатика

Индивидуальная карта обучающегося

ФИО _____
 Дата и место рождения _____
 Год, месяц начала занятий фитнес-аэробикой _____

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					Тренировочная и соревновательная деятельность	
		Общая			специальная	Количество		
		Контрольно-переводные нормативы					Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней
Исходные данные при зачислении								
НП								
УТ								

Хореографическая подготовка

Releve – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

Battement fondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

Battement frappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

Rond de jambe en l'air – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

Petits battements sur le cou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

Battement relevent – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

Battement developpe – медленное поднимание ноги через passe. Развивает

силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Grand battement jete – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance – grandbattement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

Комплекс хореографических упражнений:

Комплекс 1.

1. И.п. - стоя в первой позиции лицом к станку, руки на станке; 1 – 2 правую в сторону на носок; 3 - 4 - и.п. Повторить 4 раза, затем выполнить тоже с левой ноги.

2. И.п. - тоже, 1 - 2 - полуприсед на всей стопе; 3 - 4 - и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п. – тоже, 1 - 2 - подняться на полупальцы; 3 - 4 - и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п. – тоже, 1 - 2 - правую в сторону на носок. 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 – полуприсед. 7 - 8 - и.п. Повторить 4 раза, затем тоже выполнить с левой ноги.

5. И.п. - стоя левым боком к станку во второй позиции, правая рука в подготовительной, левая на станке; 1 - 2 - правую руку в первую, 3 – 4 правую руку во вторую; 5 - 6 - правую руку в третью, 7 - 8 - повернуть кисть ладонью вниз, опустить вниз. Повторить 4 раза, затем тоже левой рукой.

6. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке; 1 - правую в сторону на носок; 2 - опустить пятку, стать на полную стопу; 3 - правую на носок; 4 - и.п.; 5 - левую в сторону на носок; 6 - опустить пятку, стать на полную стопу; 7 - левую на носок; 8 - и.п. Повторить 4 раза.

Комплекс 2.

1. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке; 1 - правую в сторону на носок; 2 - 3 – держать; 4 - и.п. Повторить 4 раза, затем тоже с левой.

2. И.п. - стоя спиной к станку в первой позиции, руки на станке; 1 - 2 - правую вперед на носок; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - левую вперед на носок; 7 - 8 - и.п. Повторить 4 раза.

3. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке; 1 - правую в сторону на носок; 2 - 3 – держать; 4 - и.п.; 5 - 6 – полуприсед; 7 - 8 - и.п. Повторить 4 раза, затем тоже с левой.

4. И.п. - стоя левым боком к станку в третьей позиции, правая перед левой, правая рука в подготовительной левая на станке; 1 - правую руку в первую; 2 - правую во вторую; 3 - правую в третью; 4 - и.п. Повторить 4 раза, затем тоже левой.

5. И.п. - стоя лицом к станку во второй позиции, руки на станке; 1 - 2 – полуприсед; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - полный присед; 7 - 8 - и.п. Повторить 4 раза

6. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке; 1 - 2 - правую в сторону на носок; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - подняться высоко на полупальцы; 7 – 8 – и.п. Повторить 4 раза, затем тоже выполнить с левой.

Приложение 5

Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики

Классическая аэробика

Лидирующая нога – это нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – **March;**

- Марш на месте, ноги врозь – **Out;**

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in;**

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) – **V-Step;**

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) – **A-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – **Mambo;**

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) -

Basic-step;

- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение – **Jumping Jack.**

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу – **Step Touch**;
 - Два приставных шага в сторону - **Double Step Touch**;
 - Шаг в сторону, подъем колена - **Knee Up**;
 - Шаг в сторону, два подъема колена - **Double Knee Up**;
 - Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick**;
 - Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед – **Double Kick**;
 - Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону – **Lift side**;
 - Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону – **Double Lift side**;
 - Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl**;
 - Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Double Curl**;
 - Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте – **OpenStep**;
 - Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) – **ToeTouch (HeelTouch)**;
 - Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – **Grapevine**;
 - Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад – **KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step)**
- попеременные;**
- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад – **RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side)**;
 - Три быстрых шага на месте на раз и два. – **Cha-cha-cha**;
 - Три быстрых шага на раз и два. Интенсивным перемещением – **Shasse**.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – **March**;
- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу – **March front-back**;
- Марш на месте, ноги врозь - **Out**;
- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in**;
- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) – **V-Step**;
- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) – **A-Step**;
- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – **Mambo**;

- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – **Basic step**.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- **Step Touch**;

- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – **Double Step Touch**;

- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) – **Knee Up**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) – **Lift side**;

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl**;

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте – **Open Step**;

- Шаг в сторону, касание вперед носком – **Toe Touch**;

- Шаг в сторону, касание вперед пяткой – **Heel Touch**;

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – **Grapevine**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. – **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением – **Shasse**;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – **Pendulum** (Маятник).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два):

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) – **Mambo Cha-cha-cha**;

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) – **Mambo Shasse**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте – **Shasse Mambo back**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте – **Shasse Mambo front**.

Сочетания маршевых и лифтовых элементов:

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) – **Knee Up**;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – **Kick**;
- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – **Curl**;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. – **Lift side**;
- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. – **Open Step**;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) – **Back Lift**.

Степ-аэробика

Положения занимающихся относительно степ-платформы

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что также значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



И.п. – впереди платформы в поперечной стойке



И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее



И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее



И.п. – на платформе в продольной стойке

И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке

И.п. – стойка сбоку платформы

Основные шаги

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Два шага на платформу, два шага на пол – **Basic Step**;
- Два шага на платформу – **Basic Up**;
- Два шага на пол – **Basic Down**;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) – **V-Step**;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте – **Mambo**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол – **6 Point-Mambo**;
- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – **Across**;
- Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Straddle Up**;
- Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение – **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол – **Up Up Lunge**.

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стены), два шага на пол – **Tap Up**;

- Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол – **Knee Up (knee lift);**
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick;**
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направит колени в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl;**
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол – **Lift side;**
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift;**
- Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол – **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side);**
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол – **L-Step;**
- Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол – **DoubleKneeUp (Kick, Curl, Liftside, OpenStep);**
- Шаг на платформу, 4, 5, 6, 7 подъемов колена, два шага на пол - **Repeat 4, 5, 6, 7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift);**
- Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - **Sailor Step (шаг моряка);**
- Шаг на платформу, два шага на пол - **Mini (Little)-Mambo;**
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp;**
- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол- **Double Stomp;**
- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол – **Tango Step;**
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider;**
- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол – **Tripple Stomp;**
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **L-Mambo;**
- Три быстрых шага платформа–пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение – **Cha-cha-cha;**
- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) – **Shasse Mambo;**
- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap.**

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Два шага на платформу, два шага на пол – **Basic Step**;
- Два шага на платформу (из положения стоя на полу) – **Basic Up**;
- Два шага на пол (из положения стоя на платформе) – **Basic Down**;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - **V-Step**;
- Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на ступень, ноги вместе – **A-Step**;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте – **Mambo**;
- Шаг на ступень, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол – **6 Point-Mambo**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шага на пол – **8 Point-Mambo**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Три быстрых шага с интенсивным перемещением через ступень (поперек) и шаг на полу – **Shasse-Over**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360°) – **Reverse**;
- Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Straddle Up**;
- Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение – **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол – **Up Up Lunge**.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступени), два шага на пол – **Tap Up**;
- Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол – **Knee Up**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;

- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;

- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол - **Lift side**;

- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;

- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол – **L-Step**;

Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол- **Sailor Step (шаг моряка)**;

- Шаг на платформу, два шага на пол - **Mini (Little)-Mambo**;

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол – **Double Stomp**;

- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол – **Tango Step**;

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider**;

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол – **Tripple Stomp**;

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - **L-Mambo**;

- Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение – **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) – **Shasse Mambo**;

- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap**.

