

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ РОССИИ»**

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»)
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Москва – 2022

Модуль одобрен решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 23 июня 2022 г. №3/22).

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования разработана коллективом авторов:

Полухина Татьяна Григорьевна – президент общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России», кандидат педагогических наук

Малахаева Ольга Александровна – учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 11 г. Пушкино Московской области

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика» | 4 |
| Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика» | 6 |
| Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане | 7 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» | 8 |
| Планируемые личностные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования | 8 |
| Планируемые метапредметные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования | 9 |
| Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования | 10 |
| Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования | 11 |
| Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования | 12 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА | |
| 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» | |
| 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 32 |
| Приложение 1. Комбинации классической аэробики 1-4 класс | 32 |
| Приложение 2. Комбинации степ-аэробики 1-4 класс | 33 |
| Приложение 3. Комбинации классической аэробики 5-9 класс | 34 |
| Приложение 4. Комбинации степ-аэробики 5-9 класс | 35 |
| Приложение 5. Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 5-9 класс | 36 |
| Приложение 6. Комбинации классической аэробики 10-11 класс | 38 |
| Приложение 7. Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки | 39 |
| Приложение 8. Комбинации степ-аэробики 10-11 класс | 41 |
| Приложение 9. Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики | 42 |
| Приложение 10. Стили хип-хоп | 49 |
| Приложение 11. Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке) | 51 |
| Приложение 12. Элементы классического экзерсиса | 56 |
| Приложение 13. Примерная методика оценивания обучающихся на уроках физической культуры | 57 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Фитнес-аэробика»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

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.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут

эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта 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, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения модуля «Фитнес-аэробика»

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

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на фитнес-аэробики.

Место модуля «Фитнес-аэробика» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий фитнес-аэробикой на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 -11 классы) изучение фитнес-аэробики предполагается в объеме 374 часа (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего и среднего (полного) образования.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

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-аэробике, 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.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.

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

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

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

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-аэробикой;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой 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*** на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

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.

Планируемые *предметные результаты на уровне начального общего образования:*

формирование знаний истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

формирование представлений о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза); формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

Планируемые *предметные результаты на уровне основного общего образования:*

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем

организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;

характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

Планируемые *предметные результаты на уровне среднего общего образования:*

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробикой;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;

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

способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики при составлении связок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

способность характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

способность составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.

участие в соревновательной деятельности на различных уровнях;

применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

способность анализировать результаты соревнований по фитнес-аэробике, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

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

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

1-4 класс

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

5-9 класс

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

10-11 класс

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Организация соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-4 класс

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

5-9 класс

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

10-11 класс

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1-4 класс

Классическая аэробика

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Выполнение комбинации классической аэробики (приложение № 1).

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него (приложение № 2).

5-9 класс

Классическая аэробика

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений (приложение № 3).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма (приложение № 4).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хоп аэробика

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа (приложение № 5).

10-11 класс

Классическая аэробика

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него (приложение № 6).

Функциональная тренировка

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений (приложение № 7).

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений.

Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Степ-аэробика

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений (приложение № 8).

Хореографическая и музыкальная подготовка

1-4 класс

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

| Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|
| Раздел 1. Знания о фитнес-аэробике (в ходе урока) | |
| 1-4 класс | |
| История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. | <i>Знать</i> историю развития фитнес-аэробики в мире и России. <i>Выявлять</i> достижения российских команд по фитнес-аэробике на мировой арене. |
| Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. | <i>Знать</i> классификацию видов фитнес-аэробики. |
| Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом зале). | <i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой хореографическом зале.</i> |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
|---|---|
| Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. | <i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий фитнес-аэробикой. |
| 5-9 класс | |
| Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. | <i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных</i> <i>Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i> |
| Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий. | <i>Применять самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой</i> |
| Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой | <i>Проявлять уважение к одноклассникам во время занятий фитнес-аэробикой.</i> |
| Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. | <i>Применять занятия фитнес-аэробикой для укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни</i> |
| История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. | <i>Знают историю возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.</i> |
| Особенностей танцевального стиля хип-хоп. | <i>Знаю особенности танцевального стиля хип-хоп.</i> <i>Выполняют особенности танцевального стиля хип-хоп.</i> |
| Правила постановки позиции ног, корпуса. | <i>Знают и соблюдают Правила постановки позиции ног, корпуса.</i> |
| 10-11 класс | |
| Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида | <i>Знать и уметь определяют периоды развития фитнеса и фитнес-</i> |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|--|
| спорта) в мире и России. | аэробики |
| Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. | <p><i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных</i></p> <p><i>Знать требования к организации занятий фитнес-аэробикой, инвентарю и оборудованию.</i></p> |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 13 часов | |
| 1-4 класс, 4 часа | |
| Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. | <i>Уметь</i> подбирать одежду и обувь для занятий фитнес-аэробикой. |
| Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. | <p><i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.</p> <p><i>Уметь</i> подбирать упражнения в зависимости от их последовательности выполнения.</p> |
| 5-9 класс, 5 часов | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. | <i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой. |
| Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. | <p><i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики.</p> <p><i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики.</p> <p><i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.</p> |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. | <i>Составлять</i> план самостоятельных занятий с учетом возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. |
| Тестирование уровня | <i>Знать</i> контрольные упражнения |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
|---|--|
| физической подготовленности в фитнес-аэробики. | для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО. |
| Движения рук в фитнес-аэробики. Подача вербальных и визуальных команд. | <i>Знать</i> движения рук в фитнес-аэробики <i>Уметь</i> подавать вербальных и визуальных команд |
| Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). | <i>Знать</i> составные части урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). <i>Уметь</i> подбирать элементы фитнес-аэробики для различных частей урока. |
| 10-11 класс, 4 часа | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробики. | <i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробики. |
| Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. | <i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробики | <i>Умеют составлять</i> планы для самостоятельного проведения занятий фитнес-аэробики. |
| Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся. | <i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО. |
| Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|--|
| 1-4 класс | |
| Классическая аэробика, 80 часов | |
| <p><i>Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</i></p> <p><i>Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).</i></p> | <p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы классической аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги</p> |
| <p><i>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения</i></p> | <p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики</p> <p><i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p> |
| <p><i>Выполнение комбинации классической аэробики</i></p> | <p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p> |
| Степ-аэробика, 48 часов | |
| <p><i>Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</i></p> | <p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).</p> |
| <p><i>Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.</i></p> | <p><i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики</p> <p><i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики.</p> |
| <p><i>Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением</i></p> | <p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p> |
| 5-9 класс | |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
|---|--|
| Классическая аэробика, 60 часов | |
| Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). | <i>Умеют составлять и выполнять</i> комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов классической аэробики различной сложности под музыкальное сопровождение и без него |
| Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | <i>Умеют подбирать</i> музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма |
| Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. | <i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики. |
| Подбор элементов, движений и связок классической аэробики. | <i>Применяют</i> изученные элементы, движения классической аэробики при составлении связок. |
| Степ-аэробика, 60 часов | |
| Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) | <i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног |
| Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | <i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним. |
| Сочетание маршевых и | <i>Знают</i> правила сочетания |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
|--|--|
| синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. | маршевых и синкопированных элементов. <i>Сочетают</i> маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики. |
| <i>Хип-хоп, 45 часов</i> | |
| Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool. | <i>Знают и умеют</i> выполнять базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool. |
| Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. | <i>Знают и умеют</i> выполнять элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. |
| Выразительность танцевальных движений. | <i>Проявляют</i> выразительность танцевальных движений. |
| Комбинации танцевальных движений хип-хопа | <i>Умеют</i> выполнять комбинации танцевальных движений хип-хопа |
| <i>10-11 класс</i> | |
| <i>Классическая аэробика, 22 часа</i> | |
| Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). | <i>Знать и уметь</i> выполнять структурные элементы высокой интенсивности классической аэробики |
| Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы | <i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики. |
| Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него | <i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним. |
| <i>Функциональная тренировка, 21 часа</i> | |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
|--|--|
| <p>Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> | <p><i>Знают</i> биомеханическую классификацию основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> <p><i>Умеют</i> различать основные движения согласно биомеханической классификации.</p> <p><i>Демонстрируют</i> правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.</p> |
| <p>Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки</p> | <p><i>Умеют</i> составлять комплексы и комбинации упражнений из основных движений.</p> |
| <p>Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)</p> | <p><i>Знают</i> классификацию упражнений на развитие силы.</p> <p><i>Знают технику выполнения</i> односуставных и многосуставных упражнений на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей</p> <p><i>Демонстрируют правильную технику выполнения</i> односуставные и многосуставные упражнения на развитие силы</p> |
| <p>Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа</p> | <p><i>Знают технику выполнения</i> упражнений групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p><i>Демонстрируют</i> упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> |
| <p>Круговая тренировка -</p> | <p><i>Подбирают</i> упражнения</p> |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельность обучающихся |
|--|--|
| подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся | круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью. |
| Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма. | <i>Умеют подбирать</i> музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма. |
| Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них | <i>Умеют подбирать</i> элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них. |
| <i>Степ-аэробика, 21 часа</i> | |
| Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). | <i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног |
| Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | <i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним. |
| <i>Хореографическая и музыкальная подготовка, 4 часа</i> | |
| <i>1-4 класс</i> | |
| Хореографическая подготовка (базовые упражнения из классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. | <i>Проявляют</i> эмоциональность, красоту движений во время занятий фитнес-аэробикой. <i>Владеют</i> музыкальным слухом, чувством ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. |

| Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|
| Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». | <i>Знать</i> понятие «музыкальный размер» и «музыкальный квадрат» |

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. [Булгакова О.В.](#), [Брюханова Н.А.](#) Фитнес-аэробика/ О.В. Булгакова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2019. – 112 с.
2. Дальниченко Д.В., Прудник А.А. Анатомия силовых упражнений /Д.В. Дальниченко, А.А. Прудник.– М.: Издательство АСТ, 2021 – 160 с.
3. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / А. Донцов. – СПТ: Питер., 2015. – 144 с.
4. [Зайцева Г. А.](#) , [Медведева О. А.](#) Оздоровительная аэробика для школьников и студентов: учебное пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева ; Федеральное агентство по образованию, Национальный исследовательский технологический университет "МИСиС", Кафедра физической культуры и здоровья. – Москва : МИСиС, 2010. – 202 с
5. Ковшура О.Ю. Оздоровительная классическая аэробика. Учебное пособие / О.Ю. Ковшура. – М.: Феникс, 2013.-167 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики/ Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П. Базовые шаги степ-аэробики: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН- ХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2018. — 33 с.
8. Михайлова Э.И., Н.Г. Михайлов Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с.
9. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования /

Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп.—
Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с.

10. Морозова Л.В., Мельникова Т.И. Виноградова О.П. Классическая аэробика: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН- ХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.

11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

12. Нестерова Д.В. Самоучитель по танцам хип-хоп/ Д.В. Нестерова. – М. : АСТ, 2011. – 122с.

13. Пономарева Е.Ю. Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.

14. 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.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

15. 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.

16. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с

17. Степук Н.Г. Анатомия стретчинга с дополненной реальностью / Н.Г. Степук. – М.: АСТ. – 2022. – 160 с.

18. [Шестакова М.П.](#) Спортивная аэробика в школе / М.П. Шестакова – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 96 с.

19. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. /Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

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

21. Эндокринная система, спорт и двигательная активность /Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>

2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> **ФизкультУРА**: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-технического обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечания |
|--|------------|-----------------|
| Технические средства обучения | | |
| Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (А-mic) стойка для музыкального оборудования Микрофоны (в том числе головные) | Д | |
| Аудиозаписи и видеозаписи | Д | |
| Бревно напольное (3 м) | П | |
| Стенка гимнастическая | П | |
| Скамейка гимнастическая жесткая () | П | Длина - 2м; 4 м |
| Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К | |
| Скакалка | К | |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д | |
| Лента финишная | Д | |
| Дорожка разметочная для прыжков | Д | |
| Рулетка измерительная | Д | |
| Сетка для переноса и хранения мячей | П | |
| Жилетки игровые с номерами | К | |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| Аптечка | Д | |
| Мат гимнастический | Ф | Размер – 2x1x0,1 м |
| Коврик индивидуальный | К | min 120x60 см |
| Гантели | К | Вес 0, 25 кг пары |
| Гантели | К | Вес 0, 50 кг пары |
| Гантели | К | Вес 1, 00 кг пары |
| Гантели | К | Вес 2,50; 2,70, пр. кг пары |
| Стойка под Гантели 40 - 70 пар | Д | Два экземпляра |
| Резиновые амортизаторы длинные | К | Сопротивление минимальное |
| Резиновые амортизаторы длинные | К | Сопротивление слабое |
| Резиновые амортизаторы длинные | К | Сопротивление среднее |
| Мячи fitball | Ф | Диаметр 50 см. |
| Мячи fitball | Ф | Диаметр 55 см. |
| Степ-платформы | К | Нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты (15, 20, 25 см), размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм, длина – до 100 см, ширина – до 40 см |
| Боди-бар | К | Диаметр грифа – 5 см, масса (1,8 кг, 2,7 кг) |
| Стойка для боди-баров | Д | |
| Стойка для хранения фитболов | Д | Длинная по одной стороне зала |
| Диск для баланса | К | Диаметр от 40 см и более |
| Полусфера степ (Bosu-баланс-степ) | П | Резиновый купол – полусфера на пластиковой платформе с двумя ручками для переноски. d – около 60 см, h – 30 см. Платформу можно использовать полусферой вниз или вверх |

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| Стойка для хранения Bosu-баланс-степов | Д | |
| Мячи медицин-бол | К | Вес 1,8 кг |
| Подставка для медицин-боллов | Д | Два экземпляра |
| Конусы | К | Высота 50 см |
| Палка гимнастическая пластмассовая | К | 100 см |
| Обруч гимнастический | К | 90 см |
| Клипса палка-обруч плоский | Д | средство для скрепления обручей |
| Мячи резиновые диаметр 15 см | К | 15 см |
| Конусы разметка | П | резиновые диски |
| Метки круглые резиновые | П | |
| Мини мячи тяжелые (резиновые) | К | |
| Мячи паралоновые | К | |
| Станок хореографический | Д | |

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Комбинации классической аэробики 1-4 класс

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|--|---|--------------------------|------------------------------|
| 1 | March на месте | 1-2 в стороны 3-4 вверх 4-6 в стороны 7-8 вниз | 8 | 4 |
| 2 | March front-back (на счёт 4 и 8 Knee up) | | 8 | 4 |
| 3 | Leg Curl | Вперёд и вниз | 2 | 16 |
| 4 | Double Step Touch | Вперёд и вниз | 4 | 8 |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|---|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Open step | Круг плечом назад | 2 | 8 |
| 2 | Open step | Сгибание-разгибание предплечий | 2 | 8 |
| 3 | Open step | Одна рука вперёд | 2 | 8 |
| 4 | Open step | Одна рука вверх | 2 | 8 |
| 5 | Double Step Touch | На поясе, на счёт 4 руки вверх | 4 | 4 |
| 6 | March вперёд, 5-8 Tap side попеременно, march назад, 13-16 Tap side попеременно | | 16 | 1 |

Комбинации степ-аэробики 1-4 класс

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|-------|--|--------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Step Tap, правой/левой | На поясе | 2 | 4 |
| 2 | Basic Step, правой | Сгибание-разгибание предплечий | 4 | 2 |
| 3 | V step, правой | Руки в стороны | 4 | 2 |
| 4 | Knee up (knee lift), правой/левой | На поясе | 4 | 2 |
| 5 | И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности) | | | |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|-------|--|--------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Tap Up, правой/левой | Сгибание-разгибание предплечий | 4 | 2 |
| 2 | V step, правой | Руки в стороны | 4 | 2 |
| 3 | Knee up (knee lift), правой/левой | На поясе | 4 | 2 |
| 4 | Basic Step, правой/левой | Сгибание-разгибание предплечий | 4 | 1 |
| 5 | Jumping Jack | Руки в стороны - вниз | 2 | 2 |
| 6 | И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности) | | | |

Комбинации классической аэробики 5-9 класс

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|---|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | March вперёд с попеременным Knee up на 4,6,8 и так же назад | Руки на поясе | 16 | 1 |
| 2 | Leg Curl | Хлопки на счёт 2, 4, 6, 8 | 2 | 4 |
| 3 | Leg Curl | Вверх на счёт 2, 4, 6, 8 | 2 | 4 |
| 4 | 1 Grapevine, 2 Step Touch | На пояс, вверх-вниз по одной руке | 8 | 4 |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|-----------------------------------|--|--------------------------|------------------------------|
| 1 | 2 Open step, 1 Lift side, 2 march | По одной руке вперёд на счёт 2 и 4, две руки вверх на счёт 6, на 7 руки вниз | 8 | 2 |
| 2 | Shasse вперёд | Руки на поясе | 2 | 4 |
| 3 | Knee up назад | На счет 2, 4 – хлопок в ладоши | 2 | 4 |

Комбинации степ-аэробики 5-9 класс

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|--|--|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Basic, правой | На поясе | 4 | 2 |
| 2 | L-step, правой/левой | Сгибание-разгибание предплечий в сторону | 4 | 2 |
| 3 | Cross, левой | Руки разноименные | 4 | 1 |
| 4 | Knee up (knee lift), левой | На поясе | 4 | 1 |
| 5 | Curl, правой/левой | Согнутые вперед-назад | 4 | 2 |
| 6 | И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности) | | | |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|--|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Basic, правой | На поясе | 4 | 1 |
| 2 | L-step, правой | Сгибание-разгибание предплечий | 4 | 1 |
| 3 | Cross, правой | Руки в стороны | 4 | 1 |
| 4 | Knee up (knee lift), правой | На поясе | 4 | 1 |
| 4 | V step, левой | Руки в стороны | 4 | 2 |
| 5 | Curl, левой | Согнутые вперед-назад | 4 | 2 |
| 6 | Repeat 3 Knee up (knee lift), правой | На поясе | 8 | 1 |
| 7 | И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности) | | | |

Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа 5-9 класс

1. Tone wor

- Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.

- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.

- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.

- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее.

- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.

- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.

- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.

- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки. Шаг можно делать в любую сторону, какую вам захочется, — назад, в сторону или же ходить все время только вперед. Но для начала мы советуем двигаться только в одном направлении, чтобы разобраться в структуре движения.

В этом движении содержится некая ритмика — то есть на счет «раз» мы делаем шаг, на счет «и» — «закрываем» стопы, на счет «два» — «открываем». При этом на счете «и два» мы немного ускоряемся, то есть сначала делаем шаг в обычном темпе, а «закрываем» и «открываем» стопы чуть быстрее.

2. Brooklyn dance (Bk bounce)

Brooklyn. Bounce обозначает «кач» — это раскачивание путем плавного сгибания коленей: слегка подпрыгните вверх и, приземлившись, мягко согните колени. Вы должны почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

Движения ногами

- На счет «и» широко расставьте ноги.

- На счет «раз» скрестите их в небольшом прыжке.

- На счет «и» поверните стопы внутрь, как вы это делали в движении tone wor, — носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.

- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение.

Выполняя движения ногами, не забывайте про тот «кач», о котором мы говорили в начале. Делайте движения плавно.

3. Kriss kross

- На счет «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди.

- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.

- На счет «и» в прыжке скрестите ноги так, чтобы левая нога была впереди

- На счет «два» снова в прыжке расставьте ноги.

Очень важно, чтобы ноги не были прямыми, иначе движение будет казаться деревянным. Когда вы приземляетесь, ноги смягчаются в коленях и работают как раз с bounce, о котором мы говорили в движении Bk bounce.

На движение kriss kross можно наложить любые движения руками, которые вы захотите. Можете использовать даже изученные вами в предыдущих движениях — tone wor и Brooklyn dance (Bk bounce).

4. Groove

Groove - движения корпуса в ритм играющей музыки. Эти легкие движения хип-хоп делятся на три группы:

Bounce - на каждый счет необходимо плавно сгибать колени и перемещать корпус вниз. Для того чтобы отработать это упражнение, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются.

Обратный «кач» - вверх. В этом случае необходимо в такт музыке выпрямлять колени, делая движения корпусом вверх.

Быстрая пульсация - движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета.

Комбинации классической аэробики 10-11 класс

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|---|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Open step | Одна рука вперёд на счёт 2 | 2 | 4 |
| 2 | 1 Lift side, March на 3-4 счёт с продвижением в сторону | На счёт 2 – руки вверх | 4 | 1 |
| 3 | 4 Shasse вперёд, 4 Knee up назад | Руки на поясе | 16 | 1 |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|---|---|--------------------------|------------------------------|
| 1 | 3 Grapevine по L-направлению, 2 Knee up фронтально | Вперёд и вниз | 16 | 2 |
| 2 | 2 Step Touch | 1- в стороны 2- вверх 3- в стороны 4- вниз | 4 | 4 |
| 3 | March front-back (на счёт 4 Kick, на счёт 8 Leg curl) | Руки на поясе, на счет 4 и 8 - хлопок в ладоши | 8 | 2 |

**Комплексы и комбинации упражнений из основных движений
функциональной тренировки**

| № п/п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|--|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1 | Приседания | 2X2 | 8 | |
| 2 | Приседания | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |
| 3 | Отжимания | 2X2 | 4-8 | Тест |
| 4 | Отжимания | 1X1 | 8-16 | Выполнить 2 подхода |
| 5 | Разгибание спины (приведение лопаток) | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |

**Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей
(односуставные и многосуставные)**

| № п/п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|
| 1 | Выпады | 2X2 | 4-8 | |
| 2 | Выпады | 1X1 | 8-16 | Выполнить по 1-му подходу (пр/л) |
| 3 | Разгибание спины | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |
| 4 | Диагональные скручивания попеременно | 2X2 | 8 | Тест |
| 5 | Диагональные скручивание попеременно | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа

Комплекс (сопротивление собственного веса)

| № п/п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|--|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1 | Выпад назад | 2X2 | 8 | |
| 2 | Выпад назад+скручивание в корпусе | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |
| 3 | Баланс на одной ноге | 2X2 | 4-8 | Тест |
| 4 | Баланс на одной ноге+выпрямление свободной ноги вперед | 1X1 | 8-16 | Выполнить 2 подхода |
| 5 | Боковая планка+ротация | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |

Примерная схема круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

| № п/п | Название упражнения | Время выполнения | Количество повторений | Примечание |
|---------------------|--|--|-----------------------|---|
| 2-3 подхода (круга) | | | | |
| 1 станция | Нашагивание на степ-платформу и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой | 30 сек. | Не более 12-15 раз | Высота степ-платформы в соответствии с ростом и уровнем подготовки от 10 до 20 см |
| 2 станция | Балансирование на ограниченной площадке, стоя на одной ноге | 30 сек. | | Например, стоя на босу или кор-платформе |
| 3 станция | Приседание с бодибаром на плечах | 30 сек. | | Вес бодибара в соответствии с уровнем подготовки – от 1 до 3 кг |
| 4 станция | Челночный бег на отрезках прямой | 30 сек. | | С ускорением |
| 5 | Отдых между подходами (кругами) | 1,5-2 мин. (в зависимости от уровня подготовки) | | Можно выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания |
| 6 | Стретчинг | | | Завершает круговую тренировку |

Комбинации степ-аэробики 10-11 класс

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|-------|--|--------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Basic, правой | На поясе | 4 | 1 |
| 2 | Lunch в сторону, правой | Сгибание-разгибание предплечий | 4 | 1 |
| 3 | Turn, левой | Руки в стороны | 4 | 1 |
| 4 | Kick (Kick lift), левой | На поясе | 4 | 1 |
| 4 | L-step, правой | Руки в стороны | 4 | 1 |
| 5 | Across, правой | Согнутые вперед-назад | 4 | 1 |
| 6 | Knee up (knee lift), левой | На поясе | 4 | 1 |
| 7 | Jumping Jack | Руки вверх-вниз | 2 | 2 |
| 8 | И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности) | | | |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|-------|--|--------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Mambo на степ, правой | Руки в сторону | 4 | 1 |
| 2 | Pivot (с поворотом на 360°), правой | Руки согнуты в предплечье | 4 | 1 |
| 3 | Kick (Kick lift), правой/левой | На 2 – пр вверх, на счет 4 – л вверх | 4 | 2 |
| 4 | L-step, правой | Руки на поясе | 4 | 1 |
| 5 | Cross, правой | Согнутые вперед-назад | 4 | 1 |
| 6 | Repeat 3 Knee up (knee lift), правой | На поясе | 8 | 1 |
| 7 | И все с другой ноги (с левой, в той же последовательности) | | | |

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)** ;

- Марш на месте, ноги врозь – **Out (аут)**;

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

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

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

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

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) - **Basic-step (бэйсик степ)**

- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - **Jumping Jack (жампинг жак)** .

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - **Step Touch (степ-тач)**;

- Два приставных шага в сторону - **Double Step Touch (дабл степ-тач)**;

- Шаг в сторону, подъем колена - **Knee Up (ни ап)**;

- Шаг в сторону, два подъема колена - **Double Knee Up (дабл ни ап)**;

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

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - **Double Kick (дабл кик)**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - **Lift side (лифт сайд)**;

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону - **Double Lift side (дабл лифт сайд)**;

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

- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягоднице) - **Double Curl** (дабл кёл);

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте – **OpenStep** (опэн степ);

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - **ToeTouch (HeelTouch)** (тое тач);

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – **Grapevine** (грипвайн);

- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад – **Knee Up (Kick, Curl, Liftside, Open Step)** попеременные;

- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад – **Repeat KneeUp (Kick, Curl, Lift side)** (репит ни ап);

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha** (ча-ча-ча);

- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – **Shasse** (шассе).

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

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

- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - **March front-back** (марш фронт бэк);

- Марш на месте, ноги врозь - **Out** (аут);

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

- 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** (Пивот);

- 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** (базик степ).

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- **Step Touch** (степ тач);

- 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

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step**;
- Два шага на платформу - **Basic Up** (бэзик ап);
- Два шага на пол - **Basic Down** (бэзик даун);
- 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)** (стопп);
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo** (поинт мамбо) ;
- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over** (овер);
- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – **Across** (акросс);
- 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 стена), два шага на пол - **Tap Up** (тап ап);

- Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **Knee Up (knee lift) (ни ап);**
- 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 ягоднице), два шага на пол – **Curl (кёл);**
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол - **Lift side (лифт сайд);**
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift (бэк лифт);**
- Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол - **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) (рипит ниап);**
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **L-Step (эль степ);**
- Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол - **DoubleKneeUp (Kick, Curl, Liftside, OpenStep) (дабл ни ап);**
- 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 (мини(литл) мамбо)**
- 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 (танго степ);**
- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider (спайдер);**
- 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 (эль мамбо);**
- Три быстрых шага платформа–пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - **Cha-cha-cha (ча-ча-ча);**

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo (шассе мамбо)**;
- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap (степ тап)**.

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 степ, ноги вместе - **A-Step** ;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте – **Mambo**;
- Шаг на степ, 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 степ (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 ступни), 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 ступню и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo**;

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

Стили хип-хоп

Все движения должны соответствовать и отражать различные стили хип-хоп.

Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.

Это включает широкий диапазон стилей таких как локинг, поппинг и др., которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа.

Настоящее выступление по хип-хопу – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.

| Базовые движения | Описание |
|--|---|
| ЛОКИНГ | |
| Описание: Фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» - замок, сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке. | |
| ЛОК | 1. Корпус слегка наклонен вперед. 2. Руки перед собой. 3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц. |
| ПОИНТ | 1. Указать пальцем в любую сторону. 2. Пауза на несколько секунд. 3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса. |
| АП ЭНД ЛОК | 1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. 2. Пауза на несколько секунд. |
| ПЭЙС | 1. Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, кисть не разжимается. 2. Рука опускается в перерывах между ударами. |
| РИСТ ТВИРЛ | Кручение запястьем вверх-вниз. |
| РОКСТЕДИ | 1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно. 2. Подъем. 3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно. |
| ВИЧЭВЕЙ | 1. Махи ногами из стороны в сторону. Одна нога подталкивает другую, как маятник. 2. Верхнюю часть корпуса - ровно. |
| КИК | Быстро и высоко сделайте мах, стоя на одной ноге. |
| ЛЕО ВОК | 1. Шаг в любом направлении. 2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую. |
| СТОП ЭНД ГОУ | 1. Аплук. |

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> Шаг назад. Поворот в сторону к этой ноге. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию. |
| СКУБИ ДУ | <ol style="list-style-type: none"> Аплок. Два поочередных быстрых кика в прыжке. |
| СКУБИ ДУ ВОК | <ol style="list-style-type: none"> Шаг вперед. Свободная нога поднимается коленом вверх. Корпус наклонить вперед. |
| СКУБОТ | <ol style="list-style-type: none"> Поочередный выпад ВП и ВЛ. Рабочая нога ставится на пятку. Руками - Ристтвирл, Поинт или хлопок. |
| СУБОТ ХОП | <ol style="list-style-type: none"> Прыжок и Кик со сменой ног. Бьющая нога выносятся вперед. |
| СКИТЕР РЭБИТ | <ol style="list-style-type: none"> Кик. Подсок на этой же ноге. |
| ФАНКИ ГИТАР | <ol style="list-style-type: none"> Руки делают движения, как будто играют на гитаре. Перемещение из стороны в сторону. Корпус движется вперед-назад. |
| СПЛИТ | Падение в полушпагат. |
| НИ ДРОП | <ol style="list-style-type: none"> Колени развернуть вовнутрь. Опуститься вниз и коснуться коленями пола. |
| ПОППИНГ | |
| <p>Описание: Стиль танца, техника его лежит в быстром сокращении и быстром расслаблении мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает – Хит или Пап. Все это происходит непрерывно, в такт звучащей музыке, и при этом сочетается с движениями и различными позами.</p> | |
| НИ ПАПС | Пап коленями. |
| АМ ПАПС | Пап плечами. |
| ЧЕСТ ПАПС | Пап грудью. |
| НЕК ПАПС | Пап шеей. |
| ТОТАЛ ПАПС | Пап всем телом. |
| ФРЕСНО | Пап руками при подъеме их параллельно поверхности пола. |
| БОДИ ВЭЙВ | Волна телом. |
| АМ ВЭЙВ | Волна плечами. |
| РОЛС | Вращение различными частями тела (стопа, колено, бедра, грудь, голова, плечи). |

Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке)

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

1.Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

2.Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

3.Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости):

1.Для мышц нижних конечностей.

- Приседания, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, 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.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- Выпады, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе вернуться в и.п.

Варианты: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или в статике, когда ноги не меняются).

Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- Наклоны (становая тяга), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро–корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

2. Для мышц спины

- Тяга в наклоне, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Упражнение: 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.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

- Разгибание спины, лежа на животе (гиперэкстензия), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Упражнение: и.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

3. Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

- Тяга стоя к груди, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц.

Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе — выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

- Жим лежа, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: и.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе – жим в и.п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо — корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

- Сгибание и разгибание рук в упоре, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: 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.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо — корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

- Жим стоя, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

4.Для мышц живота.

- Сгибание и разгибание туловища, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

- Поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища), - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: 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.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

- Диагональное скручивание, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдох выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

- Планка.

Выполнение: и.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

- Полный сед, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации к выполнению упражнений и дозировка

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию) необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощение.

Элементы классического экзерсиса

Balance – мах вперед и назад, нога проходит через I позицию.

Battementfrappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги.

Battementfondu – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie (на 45^0 , 90^0).

Battementrelevelent – медленный подъем ноги (на 45^0 , 90^0 , выше 90^0).

Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Battementtendujete – бросковое движение натянутой ногой на $25-45^0$ от пола (по I, V позиции; вперед, в сторону, назад).

Demiplie – полуприседание.

Grandplie – полное приседание.

Grandbattementjete – мах ногой (на 90^0 и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется).

Releve – подъем на полупальцы (по всем позициям ног, на одной ноге).

Rondejambeparterre – движение рабочей ноги по кругу на полу (на plie, на 45^0 , на 90^0).

Plie – приседание.

Примерная методика оценивания обучающихся на уроках физической культуры

Показатели:

1. Координация движений

«5» – обучающийся хорошо знает и применяет виды фитнес-аэробики и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.

«4» – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

«3» - обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

2. Техника исполнения танцевальных упражнений.

«5» - обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

«4» - обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.

«3» - у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

3. Теоретические знания

«5» – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

«4» Оптимальный уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

«3» обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.