

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ,
протокол №1 «12» августа 2019 г.
Председатель Педсовета
МБУДО ДЮСШ:
_____ А.В. Ригин

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО ДЮСШ
№80\01-06
«12» августа 2019 г.
Директор МБУДО ДЮСШ
_____ Н.Е. Биткина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ
в области физической культуры и спорта
по сложно-координационному виду спорта**

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Срок реализации Программы – 6 лет

Разработчики Программы:
Биткина Наталья Евгеньевна,
директор МБУДО ДЮСШ
Лагунина Ольга Юрьевна,
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории

**п. Борисоглебский
Ярославская обл.
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Направленность, цели и задачи Программы	5
1.2. Характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика»	6
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления	7
1.4. Минимальное количество обучающихся	7
1.5. Срок обучения	7
1.6. Планируемые результаты освоения Программы:	7
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. План учебного процесса	13
2.3. Расписание учебных занятий	14
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	15
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	15
3.2. Рабочие программы по предметным областям	18
3.3. Объемы учебных нагрузок	20
3.4. Методические материалы	21
3.4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	21
3.4.2. Общая физическая подготовка	22
3.4.3. Вид спорта «Фитнес-аэробика» Программы базового уровня	24
3.4.4. Вариативные предметные области программы базового уровня	34
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей	36
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы базового уровня	38
VI. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	41
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	43
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы базового уровня	45
5.2. Перечень тестов и (или) по текущему контролю, освоения теоретической части Программы базового уровня	46
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по Программе	47
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	47
6.1. Список нормативных документов:	47
6.2. Учебно-методическая литература:	48
6.3. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:	48

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта по сложно-координационному виду спорта «Фитнес-Аэробика» (далее – Программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований (далее по тексту – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679) Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой (МБУДО ДЮСШ) поселка Борисоглебский Ярославской области на весь период обучения и имеет следующую структуру:

- 1) титульный лист
- 2) пояснительная записка
- 3) учебный план
- 4) методическая часть
- 5) план воспитательной работы
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- 7) перечень информационного обеспечения.

Образовательная программа – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, плана учебного процесса, рабочих программ, расписания занятий, плана воспитательной работы, оценочных и методических материалов.

(п.9 ст.2 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

(п.1. ст.84 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 17.06.2019) «Об образовании в РФ»)

Программа учитывает:

- ✓ особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в РФ" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч. 1), ст.7598)
- ✓ требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их

имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

✓ психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

(п.3. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3.2. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

1.1. Направленность, цели и задачи Программы

Программа направлена на: отбор одаренных детей; создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

(ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Программа направлена на:

- 1) формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- 4) выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- 5) социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- 6) формирование общей культуры обучающихся;
- 7) удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

(Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Порядок")

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 3) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 4) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 5) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

(п.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по Программе направлены на:

- 1) обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

- 2) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 3) повышение качества подготовки спортивного резерва;
- 4) увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

(п.1. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

(п.3. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа предусматривает один уровень сложности – базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень Программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

1.2. Характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика»

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

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика это командный вид спорта - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Росспорта. Под патронатом Федерации фитнес-аэробики России проводятся Чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), Первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет)

Спортивная школа является учреждением дополнительного образования и призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления

Минимальный возраст для зачисления на вид спорта «Фитнес-аэробика» – 7 лет.

1.4. Минимальное количество обучающихся

Минимальное количество детей в группе -15 человек.

1.5. Срок обучения

Срок обучения по Программе базового уровня составляет - 6 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы:

1.6.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- 1) знание истории развития спорта;
- 2) знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) знания, умения и навыки гигиены;
- 5) знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- 6) знание основ здорового питания;
- 7) знание формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.6.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 4) формирование двигательных умений и навыков;
- 5) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 6) формирование социально значимых качеств личности;

- 7) получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- 8) приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.6.3. В предметной области "вид спорта":

- 1) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта;
- 2) овладение основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- 3) освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- 4) освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- 5) знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта;
- 6) знание требований техники безопасности при занятиях вида спорта;
- 7) приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- 8) знание основ судейства по виду спорта.

1.6.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта и подвижных игр;
- 2) умение развивать физические качества по виду спорта «фитнес-аэробика» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.5. В предметной области "акробатика":

- 1) умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- 2) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

1.6.6. В предметной области "специальные навыки":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта специальными навыками;
- 2) умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- 3) умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- 4) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- 1) знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта;

- 2) умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- 3) приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

(п.10. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Программа предусматривает один уровень сложности базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень образовательной программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- 1) теоретические основы физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- 1) различные виды спорта и подвижные игры;
- 2) развитие творческого мышления;
- 3) акробатика;
- 4) специальные навыки;
- 5) спортивное и специальное оборудование.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Изучение обязательных предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области Программы дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей базового уровня Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с

соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня.

(п.11 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня указаны в таблице №1:

Таблица №1

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Вид спорта	15 - 30
2.	Вариативные предметные области <1>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15
2.2.	Развитие творческого мышления	5 - 20
2.3.	Специальные навыки	5 - 20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20

<1> Вариативные предметные области выбираются по виду спорта «фитнес-аэробика»

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Ярославской области в сфере образования, органы местного самоуправления Борисоглебского муниципального района Ярославской области, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

1) регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по избранному виду спорта и иных спортивных

мероприятий, проводимых на территории Ярославской области, Борисоглебского муниципального района.

2) организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских.

Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, составленных тренером-преподавателем для решения следующих задач:

- поддержание физической формы;
- улучшение технической части фитнес-аэробики;
- повторение пройденного материала; ведение спортивного дневника.

Контроль над выполнением самостоятельной работы выполняется тренером-преподавателем путем проверки спортивного дневника.

Программой может предусматриваться возможность использования сетевой формы реализации Программы.

(п.12.1 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»).

Учебный план Программы базового уровня должен содержать: Календарный учебный график; План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации; Расписание учебных занятий.

(п.14.3 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Трудоемкость Программы определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.

(п.19. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью Учебного плана Программы.

Календарный учебный график составляется на учебный год. В нем определяется чередование учебной нагрузки и времени отдыха (каникул) по календарным неделям учебного года.

Учебный год в России, как правило, начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года неодинакова, в зависимости от уровня Программы, которые реализуются в Учреждение и осваивают обучающиеся.

Календарный учебный график должен содержать следующую обязательную информацию:

- 1) сроки начала и окончания учебного года
- 2) продолжительность учебного года (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.
- 3) продолжительность аудиторных занятий
- 4) продолжительность практических занятий
- 5) продолжительность самостоятельной работы
- 6) сроки проведения промежуточной аттестации

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Форма план учебного процесса указана в таблице №3.

Таблица №3

План учебного процесса Программы базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
			Теория	Практика	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1932					252	252	252	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1884					214	214	214	298	382	382
1.1	Теоретические основы физ. культуры и спорта (10 – 25 %)	414					56	56	56	62	68	68
1.2	Общая физическая подготовка (20–30%)	790					95	95	95	108	157	157
1.3	Вид спорта (15 – 30%)	680					63	63	63	118	157	157
2.	Различные виды спорта и подвижные игры (5 – 15 %)	180					30	30	30	30	30	30
3.	Теоретические занятия	414	414				56	56	56	70	76	76
4.	Практические занятия	1518		1518			188	188	188	266	344	344
4.1	Тренировочные мероприятия	1124					148	138	128	196	262	252
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	330					30	40	50	60	70	80

4.3	Иные виды практических занятий	64				10	10	10	10	12	12
5.	Аттестация	24				4	4	4	4	4	4
5.1	Промежуточная аттестация	20			20	4	4	4	4	4	4
5.2	Итоговая аттестация	4				4					
6.	Медицинское обследование	24				4	4	4	4	4	4

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и Учреждения.

Цель расписания занятий – триединая: это создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся; создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя; организация нормального эффективного режима функционирования Учреждения.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

(п.13, 196-ФЗ от 09.11.2018 г. «Порядок»)

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок учащихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений Учреждения.

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания.

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

(п.8.3.СанПиН 2.4.4.3172-14)

При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

(п.8.4. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни: - не более 2-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 3 академических часов в день. После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин. (п.8.5.СанПиН 2.4.4.3172-14)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- 1) 1-2 класс - 2 академических часов;
- 2) 3-6 класс - 3 академических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 академических часов (1-4класс) и более 6 академических часов (5-6 класс).

(п.5 1125-ФЗ от 27.12.2013 «Особенности»)

Рекомендуемая форма расписания учебных занятий указана в таблице №4.

Таблица №4

**Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год
(первое и второе полугодие)**

УТВЕРЖДЕНО приказом МБУДО ДЮСШ

от «__» _____ 20__ года №__ \01-06

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Год обучения	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы содержит следующие разделы:

- 1) методика и содержание работы по предметным областям;
 - 2) рабочая программа по предметным областям;
 - 3) объем учебной нагрузки;
 - 4) методические материалы;
 - 5) метод выявления и отбора одаренных детей;
 - 6) требования техники безопасности в процессе реализации Программы.
- (п.14.4 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении ФГТ»)

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Программа базового уровня предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. Обязательные предметные области базового уровня:

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
- 1.2. Общая физическая подготовка.
- 1.3. Вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня:

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.2. Развитие творческого мышления.
- 2.3. Специальные навыки.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая

тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) История развития спорта и вида спорта.
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4) Умения и навыки гигиены.
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6) Основы здорового питания.
- 7) Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

(п.10.1. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Общая физическая подготовка":

- 1) Укреплять здоровье, разносторонне физически развивать, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.
- 2) Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, как основе дальнейшей специальной физической подготовки.
- 3) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
- 4) Формировать двигательные умения и навыки.
- 5) Осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
- 6) Формировать социально значимые качества личности.
- 7) Научить коммуникативным навыкам, опыту работы в команде (группе).
- 8) Научить навыкам проектной и творческой деятельности.
- 9) Осваивать опыт проектной и творческой деятельности.

(п.10.2. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Вид спорта":

- 1) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-

силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- 2) Научить основам техники и тактики избранного вида спорта.
- 3) Освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
- 4) Научить соответственно возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.
- 5) Дать знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.
- 6) Дать знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.
- 7) Приобретать опыт, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта.
- 8) Дать знания основ судейства по избранному виду спорта.

(п.10.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) Научить точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижным играм.
- 2) Развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

(п.10.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Развитие творческого мышления":

- 1) Развить изобретательность и логическое мышление.
- 2) Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- 3) Развить умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

(п.10.7. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Специальные навыки":

- 1) Научить умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.
- 2) Научить умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- 3) Научить умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- 4) Научить умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

(п.10.11. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям определяют содержание и организацию образовательного процесса по годам обучения, направлены на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «фитнес-аэробика», подготовку квалифицированных спортсменов.

Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год (период, ступень обучения) и рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года.

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта.

Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в Учреждении не позднее 1 сентября нового учебного года.

Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы Учреждения, в исключительных случаях – других видов контроля (*текущего, оперативного, внешнего*).

Рабочая программа разрабатывается на основании положения о Рабочей программе тренеров-преподавателей Учреждения и утверждается педагогическим советом в соответствии с порядком, предусмотренным ч.2–3 ст.30 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" и Трудовым кодексом РФ.

Ежегодно в Рабочую программу в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

Структура Рабочей программы должна содержать следующие обязательные элементы:

- 1) титульный лист;
- 2) пояснительная записка;
- 3) учебный план;
- 4) методическая часть;
- 5) план воспитательной и профориентационной работы;
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)
- 7) зачетные требования;
- 8) перечень информационного обеспечения.

1. Титульный лист должен содержать:

- 1) наименование Рабочей программы;

- 2) наименование Учреждения;
 - 3) срок реализации рабочей программы;
 - 4) фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(ов) Рабочей программы;
 - 5) населенный пункт, в котором Учреждение осуществляет образовательную деятельность;
 - 6) год разработки Рабочей программы;
 - 7) гриф согласования и утверждения Рабочей программы.
- 2. Пояснительная записка** должна содержать: направленность, цели и задачи Рабочей программы; характеристику вида спорта; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения; планируемые результаты освоения Рабочей программы обучающимися.
- 3. Учебный план** по Рабочей программе базового уровня в области физической культуры и спорта должен содержать:
- 1) календарный учебный график;
 - 2) план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
 - 3) расписание учебных занятий.
- 4. Методическая часть** Рабочей программы должна содержать: методику и содержание работы по предметным областям; объемы учебных нагрузок; методические материалы; методы выявления и отбора одаренных детей; требования техники безопасности в процессе реализации Рабочей программы.
- 5. План воспитательной работы** должен содержать: групповую и индивидуальную работу с обучающимися; обучающимися; научную, творческую, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными Российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.
- 6. Система контроля** (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования должны содержать: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы; перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы; методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

7. Перечень информационного обеспечения должен содержать: список литературы, содержащий не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе, изданных за последние 5 лет; перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Текст Рабочей программы оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифтом TimesNew Roman, кегль - 12, одинарный межстрочный интервал, выравнивание по ширине страницы, на бумаге формата А4 в книжном формате.

Все страницы нумеруются последовательно, начиная со 2 страницы. Номер страницы располагается в нижнем правом углу.

Заголовки набираются полужирным шрифтом (кегель-14), выравнивание по центру. Точка в конце заголовка не ставится. (Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один межстрочный интервал. Заголовок отделяется от предыдущего текста одним интервалом).

Приложения нумеруются и располагаются в порядке ссылок на них в тексте документа. Рабочие программы размещаются на официальных сайтах Учреждения, в порядке, установленном Положением о сайтах Учреждения и обновлении информации на них. Рабочая программа является обязательной частью учебно-методической документации и хранится в течение 5 лет.

Утверждение Рабочей программы предполагает следующие процедуры:

- 1) обсуждение и согласование Рабочей программы на заседании Педагогического совета;
- 2) принятие Педагогическим советом;
- 3) утверждение приказом директора Учреждения.

Первый экземпляр Рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора.

Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.

При несоответствии Рабочей программы требованиям, установленным Положением о рабочей программе Учреждения, рабочая программа возвращается тренеру-преподавателю на доработку в течение указанного срока. В случае отсутствия Рабочей программы до 1 сентября тренер-преподаватель отстраняется от работы без сохранения заработной платы до момента её составления.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных спортсменов избранного вида спорта.

Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными особенностями, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам.

Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма спортсмена.

Показатели учебной нагрузки указаны в таблице №5.

Таблица №5

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1 - 2 класс	3 - 4 класс	5 - 6 класс
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210

(Приложение №3 приказа Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «ФГТ»)

3.4. Методические материалы

Обязательные предметные области программы

3.4.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель теоретической подготовки - привить интерес к виду спорта, формировать культуры здорового образа жизни, научить применять полученные знания в тренировочном процессе ив жизни. Теоретические знания даются в тренировочном процессе, в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения:

Тема 1. Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Фитнес-Аэробика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения фитнес-аэробика. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии фитнес-аэробикой.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Тема 4 История развития и современное состояние фитнес-аэробики

Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

Тема 5.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнесаэробикой.

Тема 6 Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Тема 7 Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

3.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка по фитнес-аэробике

Строевые упражнения: Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предмета

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

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в садах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприсяде и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Упражнения с предметами

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски

мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. **С гантелями** (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым- левым боком. **Гимнастическая стенка.** Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах. Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (300-100 м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени, проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

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

3.4.3. Вид спорта «Фитнес-аэробика»

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1 -3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3- 4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности; по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).

Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

P[^] - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: demiplie- полуприседание; grandplie- полное приседание.

Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

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

Battementtendujete- бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jetei после него; «раскачивание» корпуса.

Ronddejambeparterre - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°.

Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

Battementfondu- сгибание рабочей ноги на sou-de-pieds одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45, 90°; doubleb.f. - двойной батман фондю.

Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

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

Ronddejambeenl'air - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) - ronddejambeenl'airendehors; спереди-назад (вовнутрь) - ronddejambeenPairendedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе.

Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

Petits battcment ssurlecou-de-pied - перенос рабочей ноги с sou-de-piedна sou-de-piedсзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной нош; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

Battement relevent- медленныйподъемног. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

Battementdeveloppe — медленное поднимание ноги через **passe**. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Grand battement jete – махнойгой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance-grandbattementвперед и назад, нога проходит через Iпозицию.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

Техническая подготовка (ТП)

Базовые шаги: дисциплина «аэробика»: Особенности техники: базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов), во всех шагах таз находится в нейтральной позиции, во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены, не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах, не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника, при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги):March- ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

Basicstep- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

V-step- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции.Мамбо- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

Pivot- шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

Boxstep- по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Stepcross- шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -левой в сторону в и.п; При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Zorba- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Kickballchange: kickcha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kickносок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple- без смены ноги):

Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

K^ep - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

Cш1 - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Kick- шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

LiftSide- шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

Pony- прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Scoop- шаг правой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

OpenStep- правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

^e Touch- шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

HeelTouch- шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

Lunge- выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую - выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

March+Cha-cha-cha - шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

March+lift: вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)
вариант В: раз - шаг March, два - подъем ноги, три, четыре - March

Basicstep+cha-cha~cha- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

Basicstep+lift: вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить вариант В; шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад — подъем левой (lift) V-step+cha-cha-cha- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторон}' по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

V-step+lift- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

Mambo+ска-ча-ча- шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг

вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

Mambo+lift- шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

Pivot+cha-cha-cha- шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча - шаг вперед - поворот - шаг вперед - ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

Pivot+lift- шаг мамбо с поворотом + lift- шаг вперед - поворот - шаг вперед - лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок . от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

Boxstep+cha-cha-cha- шаг скрестно правой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Boxstep+lift- шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Stepcross+cha-cha-cha- шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется иалевую,

Stepcross+lift- шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Zorba+cha-cha-cha- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - ча- ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Zorba+lift- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Kickballchange+lift:

✓ вариант А: правой кик - ча-ча - подъем правой (lift) - приставить правую, лидирующая нога меняется на левую .

✓ вариант В: правой кик - ча-ча - правую приставить - подъем левой (lift)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

Grapevine - шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

DoubleStepTouch - два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Chassemambofront - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

Chassemamboback - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

Repeat- повтор любого приставного простого шага (два движения).

Superman- с правой два прыжка в сторону- 1 - согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика».

Особенности техники:

- ✓ используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра), спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- ✓ подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,
- ✓ при выполнении L, Репятку на пол не опускать,
- ✓ запрещается прыгивать со ступа
- ✓ подниматься на платформу с легкостью, но с силой,
- ✓ подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),
- ✓ не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах, не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника, таз находится в нейтральной позиции,
- ✓ угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- ✓ базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

Простые шаги на 4 счета (Simple— без смены ноги):

Basicstep- шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

V-step- шаг правой вперед - в правый угол платформы, шаг левой вперед - в левый угол платформы, шаг правой вниз- с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ногой.

Mambo- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

Pivot- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на , платформу на первый счет.

Reverse-turn- и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple- без смены ноги):

T-step- 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4—шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в, положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8- левую приставить.

Z-step- 1-2-приставной шаг с правой в правый угол ступа, левая приставляется на носок около правой, 3 -4- приставной шаг с левой в левый угол ступа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо - вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

Lunge- 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставив обратнo, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

Kneeup- шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей нош). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

Curl- шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

Kick- шаг правой на левый край стеча, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

Liftright- шаг правой на стеч, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей нош). Корпус в сторону не отклоняется.

Tap-Up- шаг правой на стеч - левая касается правой стопы, шаг левой вниз - правую приставить. Нога касается не стеча, а стопы другой ноги.

TouchSide- шаг правой в левый угол стеча - левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу - правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

Chasse- подходом сбоку по всей длине стеча - 1-2 - ча-ча (правая нога на стече, левая на полу), 3 - шаг левой по полу, 4 - правую приставить

Pony- выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на стеч ча-ча с правой, спуск вниз с левой - правую приставить. Со стеча спускаться только шагом, а не прыжком.

Chassemamboback- боком к стечу, через стеч, 1-2 - правой ча-ча-ча через стеч, 3-4 - левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

Basic+cha-cha-cha- шаг правой на стеч, левой на стеч, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со стеча не прыгивать.

V-step+cha-cha-cha- шаг правой вперед - в правый угол платформы, шаг левой вперед - в левый угол платформы, шаг правой вниз- сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со стеча не прыгивать.

Stepcross+cha-cha-cha- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со стеча не прыгивать.

Mambo+cha-cha-cha- шаг правой на стеч, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

Pivot+cha-cha-cha- 1 - шаг правой на стеч, 2- левая пятка - поворот на полу, 3 - 4 шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

Reverse-turn+cha-cha-cha- и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча- ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

RepeatLift(3) - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

RepeatScissors- KneeUp правой, прыжком LiftSidec левой, прыжком LiftSidec правой, прыжком LiftSidec левой, прыжком Клее ^с правой, левая вниз, правую приставить.

L-step- KneeUpс правой в левый угол стеча, сход левой сбоку стеча, носок правой касается стеча (либо подъем колена правой вверх), KneeUp правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

RepeatCha-cha-cha- любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

RepeatTwist- любой Altшаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без пере разгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Движения с низкой амплитудой Сокращение бицепса (bicepscurl). Низкая гребля (lowrow). Низкий удар (lowpinch). Сокращение трицепса сзади (tricepspressback). Движения со средней амплитудой Высокая гребля (uprightrow). Подъёмыруквстороны (side lateral rises). Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises). Плечевой удар (shoulderpunch). Двойной боковой в сторону (doublesideout). Вперёд - в сторону (L-side). Движения с высокой амплитудой Сгибание рук над головой (alternatingoverheadpress). Вперёд-вверх (L-front). Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

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

Движения головой: наклон вперед, в сторону поворот в сторону полукруг вперед **Движения туловищем:** наклон вперед, в сторону волны.

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

Ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

Полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

Шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок направо. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

Скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и); галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

Чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (JumpingJack);

Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

Толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад);

Бег с «захлестыванием» голени назад;

Бег высоко поднимая бедро;

Skipвперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

Круги ногами. Круг ногой в приседе. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад. Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы); Упор углом ноги врозь; Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.

Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

Фронтальный шпагат (FRONTALSPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. **Приземление на две ноги.**

Подбивной - нога в сторону, вперед, назад.

Прыжок с поворотом на 180° , 360° (AIRTURN) - с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.

Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.

Группировка (TUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

Прыжком поворот на 180° и группировка (TURNTUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги на месте.

Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Угол сгибания колена не может быть больше чем 60° . Приземление на две ноги.

Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURNCOSSACKJUMP) - вертикальный прыжок двух ног с поворотом на 180° . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

Хич-кик (HITCH KICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCETURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICALSPLIT) - стоя на

одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

Сагиттальный шпагат (SAGITALSPLIT)- нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTALSPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

Шпагат лежа на спине(SUPINESPLIT) - лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

Шпагат лежа на спине, пережат на 360° (SPLITROLL) - из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, пережат на полу на 360°.

Панкейк (SPLITTHROUGH) (PANCAKE)- из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

«Иллюзион» с опорой руками о пол(ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

«Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSIONTO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием по Программе. Начиная с 1 класса обучающиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг участия в соревнованиях зависит от подготовки спортсмена:

Ранг соревнований	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс
Классный, школьный, муниципальный, региональный	Соревнования по ОФП и фитнес-аэробике (1-3 соревнований)		Соревнования по ОФП и фитнес-аэробике (3-5 соревнований)		Соревнования по ОФП и фитнес-аэробике (3-5 соревнований)	

3.4.4. Вариативные предметные области программы базового уровня

Различные виды спорта и подвижные игры

В фитнес-аэробике используются упражнения из других видов спорта:

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней

быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Семенящий бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (3060-100 м) с низкого и высокого старта. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств

ОФП: Прыжки и многоскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в без опорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; пионербол, бадминтон и др. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание

обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность!

Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

По фитнес-аэробике немаловажную роль в многолетней подготовке юных спортсменов играет организация и методика начального отбора, качество которого во многом определяет эффективность всего учебного процесса в целом. Система спортивного отбора, включает в себя:

- анализ физического развития и освоения спортивных навыков обучающимися;
- сдача контрольных нормативов;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым фитнес-аэробикой.

На втором - в процессе обучения и тренировки выявляются способности к прогрессированию.

На третьем этапе решается задача отбора наиболее талантливых спортсменов, имеющих высокие перспективы для достижения в будущем высоких спортивных результатов.

Программой по спортивной многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике предусмотрено систематическое проведение комплекса процедур по выявлению двигательных способностей детей и их пригодности к занятиям фитнес-аэробикой.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы базового уровня

Запрещается использование при реализации Программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

(ч.9 ст.13 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - тренер) для занятий фитнес - аэробики могут быть допущены лица, имеющие педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу в учреждение);
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
 - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
 - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
4. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.
5. К занятиям фитнес - аэробики допускаются лица с 6-8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия фитнес-аэробики можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения.

10. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

11. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного урока (занятия) со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

12. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала урока (занятия) по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом урока тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование используемое для проведения урока по фитнес-аэробики.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15- 17 ° С, влажность - не более 30-40%.

4. Все допущенные к уроку должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

6. За порядок, дисциплину, своевременное построение класса (группы) к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный класса (группы).

7. Перед началом урока тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия фитнес-аэробикой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения.
2. Уроки по фитнес-аэробике должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу
5. На занятиях фитнес-аэробикой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)
6. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить урок и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
8. Выход обучающихся из спортивного зала во время урока возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания урока тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, лицам, занимающимся фитнес - аэробикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий фитнес-аэробикой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.
5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации Учреждения.

VI. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- 1) личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- 2) высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- 3) атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- 4) дружный коллектив;
- 5) система морального стимулирования;
- 6) наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1) торжественный прием в спортивную школу;
- 2) проводы выпускников;
- 3) просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- 4) регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- 5) проведение тематических праздников;
- 6) встречи со знаменитыми спортсменами;
- 7) тематические диспуты и беседы;
- 8) трудовые сборы и субботники;
- 9) оформление сайтов, стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над

успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

План воспитательной работы должен содержать:

- 1) групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- 2) профессиональную ориентацию учащихся;
- 3) научную, творческую, исследовательскую работу;
- 4) проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- 5) организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- 7) иные мероприятия.

План воспитательной работы разрабатывается для каждой группы на основании плана воспитательной работы Учреждения на текущий учебный год и отражает все мероприятия, проводимые в условиях Учреждения с учащимися данного класса.

Рекомендуемая форма плана воспитательной работы тренера-преподавателя представлена в таблице №6.

Таблица №6

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренер-преподаватель:		Отделение	Класс	
№ п.п.	Мероприятия	Участники, возраст	Дата и место проведения	Ответственный
1.	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися			
1.1.				
...				
2.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий			
2.1.				
...				
3.	Организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта			
3.1.				
...				
4.	Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой			
4.1.				
5.	Участие в различных соревнованиях			
5.1.	Школьные			

5.2.	Муниципальные			
5.3.	Региональные			
5.4.	Межрегиональные			
5.5.	Всероссийские			

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам обучения.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся фитнес - аэробикой на этапах многолетнего подготовки являются:

- ✓ общая посещаемость тренировок;
- ✓ уровень и динамика спортивных результатов;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ выполнение нормативных требований спортивной квалификации;
- ✓ теоретические знания гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с классом, итоговая — после освоения Программы.

Основные формы аттестации являются:

- ✓ тестирование (аттестация по теоретической подготовке),
- ✓ сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности),
- ✓ мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Порядок и требования по зачислению и перевод обучающихся

В основу комплектования классов (групп) положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Классы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

В 1 класс зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься фитнес-аэробикой, имеющие письменное разрешение врача педиатра.

Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной Программы. Перевод из класса в класс осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование классов, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся в следующий класс производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1) определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2) определение технической подготовленности,
- 3) уровень спортивного мастерства,
- 4) участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, Учреждения, официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ЗАЧИСЛЕНИЮ

Требования	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс
Минимальный возраст зачисления	7	8	9	10	11	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям врача педиатра	Допуск к занятиям врача педиатра	Допуск к занятиям врача педиатра	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов по ОФП и				

		СФП	СФП	СФП	СФП	СФП
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	75%	80%	83%	85%	90%
Уровни соревнований	школьный	региональный	региональный	региональный	региональный	региональный
Выполнение разрядных нормативов	-	-	-	-	3 юн.	3 юн.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы базового уровня

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

1 класс

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

3 класс

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.2.Перечень тестов и (или) по текущему контролю, освоения теоретической части Программы базового уровня см. Приложение 1.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по Программе

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся Учреждения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 3.4. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти в следующий класс (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит в следующий класс только в случае выполнения необходимого разряда для данного класса.

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: октябрь и май, специальную физическую подготовку: декабрь, март). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

В следующий класс переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией в следующий класс не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза в данном классе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

Для досрочного перехода на уровень сложности необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному классу.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список нормативных документов:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические

- правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 3. Приказ Минспорта России от 01.04.2015 №305 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.04.2015 N 36993)
 4. Приказ Минспорта России от 17.07.2017 №649 "О формировании номеров-кодов видов спорта и спортивных дисциплин, включаемых во Всероссийский реестр видов спорта"
 5. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679)
 6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 (ред. от 07.03.2019) "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30531)
 7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации".

6.2. Учебно-методическая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры под ред. Е.Б. Мякличенко и М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике». Российский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва 2009
3. Мин.обр. РФ . Программы для системы дополнительного образования Детей «спортивная аэробика» для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2000 г. 1. Попов А.Л. Психология. Учебное пособие для вузов и факультетов физического воспитания М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. Изд. Физическая культура, 2010.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
6. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзманновосибирский Р.И. «Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой» гос. Пед. Универ., Новосибирск, 2010

6.3. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. ВАДА - www.wada-ama.org

2. [Википедия. Свободная энциклопедия.](https://ru.wikipedia.org/) - <https://ru.wikipedia.org/>
3. Всероссийский Интернет-педсовет - <http://pedsovet.org/>
4. Всероссийский портал общественно-активных школ - <http://www.cs-network.ru/>
5. Департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области - <http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
7. Коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>
8. Комплексные проекты модернизации образования - <http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru>
9. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.russwimmirg.ru>
10. Министерство образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru/>
11. Министерство спорта России - <http://www.minsport.ru/>
12. Олимпийский Комитет России - <http://www.olympic.org/>
13. Рамблер Федеральный уровень - <http://www.rambler.ru/>
14. Сеть творческих учителей - <http://www.it-n.ru/>
15. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
17. Федерация Интернет Образования - <http://www.fio.ru/>
18. Федерация фитнес-аэробика России сайт – <https://ffarsport.ru/>
19. Федерация фитнес-аэробика России Вконтакте - <https://vk.com/ffarussia>
20. Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>

6.4. Видео уроки

1. АЭРОБИКА дома для начинающих | Урок 1 на Таймстади ру - <https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc>
2. Аэробика для начинающих с Юлией Сиягиной. Урок 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw>
3. Аэробика для начинающих с Юлией Сиягиной. Урок 3 - https://www.youtube.com/watch?v=_p2XH1tOXiQ
4. АЭРОБИКА сжигаем 200 калорий | Урок 4 с Юлией Сиягиной - https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc
5. АЭРОБИКА с Юлией Сиягиной УРОК 5 | Учим интересную связку – <https://www.youtube.com/watch?v=dkAjMBoWInw>
6. Танцевальный Фитнес | Урок 1 на таймстади ру - <https://www.youtube.com/watch?v=W1H73DMPuqY>

План-конспект урока по фитнес-аэробике

Орлова Елена Алексеевна, учитель физической культуры

Разделы: Спорт в школе и здоровье детей

Многие школьники, посещая уроки физической культуры в школе, не задумываются о пользе двигательной активности для их здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях вне школы. Они так же не приобретают опыта для ее творческого использования.

На сегодняшний день интеллектуальные нагрузки с каждым годом увеличиваются, прогрессирующее увлечение детьми компьютером, неоптимальные социальные и экологические условия, демографические проблемы, интенсификация производства, затруднения в организации медицинского обслуживания населения привели к росту всех видов заболеваний и сокращению продолжительности жизни населения России. По данным проведенных исследований, более 70% учащихся учреждений общего среднего образования испытывают значительные трудности в усвоении базовой школьной программы обучения. Монотонные, однообразные упражнения на уроках физкультуры лишь способствуют утрате интереса у учащихся, в особенности девушкам, к урокам физической культуре.

Для привлечения обучающихся на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения. Так девушки в возрасте 14-17 лет стремятся к формированию красивого и гармоничного телосложения, умению красиво двигаться, отдавая предпочтение упражнениям для укрепления осанки, на растяжку, хореографии и танцам вместо трудных программных упражнений. Аэробика – это вид двигательной активности, включающий в себя большое количество систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению инвентаря, направленный на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, повышая мотивацию к занятиям, вызывает положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

Задачи:

- разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
- развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;
- формировать правильную осанку;
- формировать умение работать в коллективе;
- формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).

Место проведения: спортивный (танцевальный) зал

Оборудование: музыкальный центр, гимнастические коврики, гантели

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------

<p>Подготовительная часть 10 мин.</p>	<p>1. Построение</p> <p>2. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока</p> <p>3. Разминка «<i>warming up</i>» Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп</p> <p>3.1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p> <p>3.2. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p> <p>3.3. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое; – <i>Sidelaterals</i> – поднимание рук в сторону из И.п. – руки внизу, кисти внутрь, 5 – не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч, 6 – вернуться в И.п., 7 – 8 – то же.</p> <p>3.4. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.</p> <p>3.5. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>В шахматном порядке Громко и четко Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.</p> <p>Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.</p>
--	--	--	--

	<p>ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p> <p>3.6. Toe touch – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p> <p>3.7. Leg curl – захлест голени, р.р. <i>butterfly</i>– И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе, 2 – и.п.</p> <p>3.8. Grepewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) <i>jump</i> (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p> <p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.</p> <p>1. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в правую сторону (правая нога сгибается в колене, левая остается прямой), левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх; 2 – поменять положение ног. Далее: 1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую</p>	<p>8 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>8 раз</p> <p>1 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать,</p>
--	---	--	--

	<p>ногу, р.р. на бедре 1-8 – 8 пружинок на правую ногу ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу</p> <p>2. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.</p> <p>3. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руки на правом бедре, 8 пружинящих движений, то же на левую.</p> <p>4. И.п. – то же, но руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы 1 – выпрямляем правую ногу в колене, 2 – и.п. , 3 – опустить левое колено к полу, 4 – и.п. То же на левую ногу.</p> <p>5. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. 1-2 – подъем правого носка вверх, зафиксировать положение носка вверх, р.р. потянуть носок на себя 3-4 – и.п. То же на другую ногу.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, в наклоне, руки на бедрах. 1-2 прогнуться в спине, 3-4 –</p>		<p>Спину держать ровно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p>
--	--	--	---

	<p>максимально округлить спину.</p> <p>7. И.п. – стойка ноги врозь, правая за голову, левая внизу. 1-2 – наклон вперед, правым локтем касаясь левого колена, 3-4 – И.п. То же на другую сторону.</p> <p>8. И.п. – то же, рр. вдоль туловища. 1-2 – наклон вправо, руки скользят вдоль тела. 3- 4 – и.п. 5-6 - то же, но влево. 7-8 – И.п.</p>		
--	---	--	--

<p>Основная часть 25 мин.</p>	<p align="center">Аэробная часть</p> <p>Блок 1</p> <p>1. 1 – Toe Tap правой вперед (скрестный) 2 – Toe Tap правой в сторону 3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой вперед) 5-8 – V – step правой</p>  <p>2. 1-6 – Step touch правой 7-8 – gallop, р.р. по кругу снизу-вверх в левую сторону</p>  <p>3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс 3 – 6-2 jumping jack turn Р.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны 7-8 – Cha-cha-cha правой</p>  <p>4. 1-2 – Kick левой вперед 3-6 – grape wine Р.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз 7-8 – air jack, круг руками снизу-вверх</p> <p>Блок 2</p> <p>Танцевальная комбинация на левую ногу Первая аэробная «заминка»</p> <p>1. Кнее Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через вверх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра, вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища. То же на</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>Упражнения выполняются по 8 раз x 2 подхода</p> <p>Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях. Используем блок - метод.</p> <p>Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений</p> <p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>В спине не прогибаться, голову не опускать, сгибать локти до образования прямого угла</p> <p>Подбородок не прижимать к груди</p>
--	--	---	---

	<p>другую ногу.</p> <p>2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево</p> <p style="text-align: center;">Силовая часть</p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i></p> <p>1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч.</p> <p>2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях.</p> <p>3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п.</p> <p>6. Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнения для мышц брюшного пресса</i></p> <p>1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 – поднять прямые ноги</p>	<p>Не прогибаться в пояснице</p> <p>Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад</p> <p>Плечи не поднимать, голову держать ровно</p>
--	---	--

	<p>вверх, 2 – и.п. 1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом. Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову, правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу.</p> <p>4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p><i>Упражнения для спины</i></p> <p>1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, , 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другу, 8 – и.п.</p> <p>2. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.</p>		
--	---	--	--

<p>Заключительная часть</p> <p><i>10 мин.</i></p>	<p>Вторая заминка «Глубокий стретчинг»</p> <p>1. Упр. на <i>растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы</i>. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди.</p> <p>2. <i>Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы</i>. И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову, левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову.</p> <p>3. <i>Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе</i>. И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх.</p> <p>4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх, стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх.</p> <p>5. <i>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе</i>. И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и подвести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди. То же на левую ногу. *Для большей степени растяжки – тянуть ногу к</p>	<p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>1 раз</p> <p>Положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>Каждое положение удерживать в</p>	<p>Снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию.</p> <p>Спина ровная, колени и руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать, голову, бедра и руки удерживать на одной линии.</p> <p>Следить за ровным положением таза.</p> <p>Следить за ровным</p>
--	--	--	--

	<p>подмышке.</p> <p>6. И.п. – то же – правая согнута в колени и прижата к груди, руки на голени или лодыжке, левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колени и тянуть к себе. 3-6 удержанием позы, 7-8 – и.п. 1-8 – 8 пружинок на правую ногу. То же на левую ногу.</p> <p>7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги. 1 – 2 – отвести ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – 8 – И.п. То же на левую ногу.</p> <p>8. <i>Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха.</i> «Бабочка» – И.п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы соединены вместе. 1 – На вдохе тянуть колени в пол, на выдохе – расслабить ноги. 2 – На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе плавно наклониться вперед, начиная движение от бедер</p> <p>8.1. «Лягушка» – И.п. – стоя на четвереньках, поддаться бедрами вперед, колени развести в стороны, так чтобы образовался прямой угол между бедрами и голенью. Предплечья на полу, живот тянуть к полу. Затем плавно подать таз назад, ягодицы тянуть в направлении пяток.</p> <p>9. Поза Лука – И.п. – лежа на животе, колени согнуты, руками держаться за лодыжки. 1 – 2 – поднять грудь и бедра вверх, прогибая в спине, слегка развигая колени в сторону. 3-6 – удерживать положение,</p>	<p>течение 30-60 секунд.</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p> <p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p>	<p>положением таза. Прямую ногу не сгибать.</p> <p>Тянуться макушкой и ногами вверх.</p> <p>Стараться положить грудь и живот на будра, колени не сгибать.</p> <p>Тянуться за счет мышц спины.</p> <p>Плечи не поднимать, спина ровная, стараться коснуться подбородком груди</p> <p>Плечи не поднимать, спина ровная, движение головы идет ровно в сторону, а не назад и вперед.</p> <p>Привлечь к анализу</p>
--	--	--	--

	<p>7-8 – и.п.</p> <p>10. Упр. «Складка, в положении сидя» – И.п. – то же. 1-2 – наклон к ногам, руками взяться за стопы и притянуться как можно ближе к ногам. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.</p> <p>11. И.п. – сед ноги вместе, правая нога согнута в колене (колени «смотрит» вверх), 1-2 – скручиваемся в сторону согнутой ноги, правая рука сзади, левая – цепляется локтем за колено. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.</p> <p>12. Упр. на растяжку мышц, разгибающих шею – И.п. – о.с., руки в замок на затылке. 1-2 – наклонить голову вперед; руками аккуратно надавать.</p> <p>13. То же, но руки в замок на лбу. Наклонить голову назад.</p> <p>Подведение итогов занятия. Рефлексия. Организованный выход из спортзала.</p>		<p>детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать</p>
--	---	--	--

