

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И
МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол №1 от
«25» августа 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«Техническая подготовка по фитнес-аэробике»

Возраст обучающихся 10 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:

Радишевская Светлана Завельевна,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»;

Ботюк Ирина Викторовна,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	8
1.1. Учебно-тематическое планирование первого года обучения	8
1.2. Учебно-тематическое планирование второго года обучения	9
1.3. Учебно-тематическое планирование второго года обучения	10
2 Содержание программы.....	11
2.1. Теоретическая подготовка.....	11
2.2. Общая физическая подготовка.....	12
2.3. Специальная физическая подготовка	13
2.4. Техническая подготовка	16
3. Аттестация.....	25
4. Формы протоколов	28
5. Материально техническое обеспечение	29
6. Методическое обеспечение	29
7. Информационное обеспечение.....	32

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта направленности «Техническая подготовка по фитнес-аэробике» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Актуальность в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям дисциплины фитнес-аэробики.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта. Подготовка команд, способных к соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технически-сложными двигательными действиями;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- обучение спортсменов выполнению базовых шагов в высокоинтенсивном режиме.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;

формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Адресат программы – обучающиеся желающие заниматься фитнес-аэробикой, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации программы: 3 года, (684 часа).

Возраст обучающихся: 10-18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 14 человек

Формы организации занятия: Групповые

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика» в высокоинтенсивном режиме.

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Техника выполнения амплитудных прыжков.

Обучающиеся научатся:

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- анализировать музыкальный материал;
- выполнять программы в аэробном режиме.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Ожидаемые результаты освоения программы

2 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика»

Обучающиеся будут знать:

- Правила техники безопасности;
- Правила соревнований;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Техника выполнения амплитудных прыжков и сложных взаимодействий.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с командным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
- страховать друг друга при выполнении акробатических элементов.
- выполнять программы в высокоинтенсивном аэробном режиме.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- умение выполнить задание в полном объеме.
- умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
- умение самостоятельно составлять части соревновательной программы.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- умение выполнять совместную командную деятельность;

- умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Ожидаемые результаты освоения программы

3 год обучения

Предметные результаты:

- уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика», в высокоинтенсивном режиме.
- создание и выполнение соревновательных программ.

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;
- правила соревнований.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения, сопоставлять движения ног и рук в различных темповых режимах;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с командным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
- самостоятельно составлять блоки программы, соответствующие правилам соревнований ФФАР.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- умение выполнить задание в полном объеме.
- умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
- умение самостоятельно составлять соревновательную программу.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- умение выполнять совместную командную деятельность;
- умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Основным показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы**Диагностика:**

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Опрос.
- Итоговая аттестация.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов по годам 10-18 лет			Формы аттестации/ко нтроля
	1год	2год	3год	
Теория	4	4	4	опрос
Общая физическая подготовка	82	69	63	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	68	70	72	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	70	81	85	наблюдение
Аттестация	4	4	4	тестирование
Всего часов за 39 недель	228	228	228	

1.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	4			
2	Самостоятельная подготовка к выполнению программы.	1	1		
3	Техника безопасности на соревнованиях и тренировках	2	2		опрос
4	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	1	1		
5	Инструкторская и судейская деятельность				
6	Общая физическая подготовка: ОРУ. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах.	82		82	сдача контрольн ых норматив ов

7	Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости. Комплекс упражнений на формирования осанки, совершенствования гибкости и ориентации в пространстве. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития прыгучести .	68		68	сдача контрольных нормативов
8	Техническая подготовка Базовые шаги: дисциплина Аэробика. Базовые шаги: дисциплина Степ-аэробика. Хореографическая подготовка.	70		70	наблюдение
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	4	4	
	Итого	228	4	224	

1.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	4			
2	Самостоятельная подготовка к выполнению программы.	2	2		опрос
3	Техника безопасности на соревнованиях и тренировках				
4	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	1	1		
5	Инструкторская и судейская деятельность	1	1		
6	Общая физическая подготовка: ОРУ. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах.	69		69	сдача контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости. Комплекс упражнений на формирования осанки, совершенствования гибкости и ориентации в пространстве. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	70		70	сдача контрольных нормативов
8	Техническая подготовка Базовые шаги: дисциплина Аэробика. Базовые шаги: дисциплина Степ-аэробика. Хореографическая подготовка.	81		81	наблюдение
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	4	4	

	Итого	228	4	224	
--	--------------	------------	----------	------------	--

1.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	4			
2	Самостоятельная подготовка к выполнению программы.				
3	Техника безопасности на соревнованиях и тренировках	1	1		
4	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	1	1		
5	Инструкторская и судейская деятельность	2	2		опрос
6	Общая физическая подготовка: ОРУ. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах.	63		63	сдача контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости. Комплекс упражнений на формирования осанки, совершенствования гибкости и ориентации в пространстве. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития прыгучести .	72		72	сдача контрольных нормативов
8	Техническая подготовка Базовые шаги: дисциплина Аэробика. Базовые шаги: дисциплина Степ-аэробика. Хореографическая подготовка.	85		85	наблюдение
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	4	4	
	Итого	228	4	224	

2.Содержание программы

2.1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В группах «технической подготовки» для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Техника безопасности на соревнованиях и тренировках	Умение правильно организовать тренировочный процесс, провести разминку перед выходом на площадку, организовать команду согласно порядковому номеру.
2.	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	Роль капитана в создании комфортных психологических отношений в команде, анкетирование членов команды, определение лидера.
3.	Самостоятельная подготовка к выполнению программы. Почему важна разминка	Подготовка мышечной системы тела к выполнению программы, правильное проведение разминки.
4.	Инструкторская и судейская деятельность	Умение провести разминку для команды, организовать учебное занятие. Изучение правил соревнований и практика судейства на соревнованиях команд младшего возраста.

2.2. Общая физическая подготовка

- *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,); 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 седах с закрепленными ногами.

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

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

- **Упражнения с предметами.**

С 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, повороты), 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.

2.3. Специально физическая подготовка

- **Комплекс упражнений 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.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

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

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

5.Шпагат лежа на спине, пережат на 360°(SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, пережат на полу на 360°.

6.Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7.«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.

8.«Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат(ILLUSION TO 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.

1.И.п.: сед ноги вместе. Вытянуть стопы и пальцы максимально от себя в положении «point», а затем привести в положение «flex».

2.И.п.: сед, касаясь ягодицами пяток, руки упираются в пол. Вытянуть ноги в коленях и вернуться в и.п.

3.И.п.: опираясь на колено одной ноги и на подъем другой. Руками «выталкивать» пятку вперед.

4.Проделать plie по второй позиции, подвернув пальцы. Задержаться в самом низком положении и вернуться в и.п.

5.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах, кисти рук у грудной клетки. Сгибание пальцев стоп правой и левой ногой, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

6.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Сгибание пальцев стоп, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

7. И.п.: сед ноги вместе, пятки вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

8. И.п.: сед ноги вместе, стопы разогнуты, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

• Комплекс упражнений 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.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - 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.

- **Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.**

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. 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.

- **Комплекс упражнений для развития прыгучести**

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 30-40 см 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 небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Подготовительные упражнения к изучению амплитудных прыжков 1 уровня:

1) «Straddle»:

- И.п. - сед ноги вместе, руки вверх. Разведение ног врозь, руки вперед. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 градусов.

- В паре: И.п. - сед ноги врозь, у партнера - стойка ноги вместе, руки на предплечьях партнера. Опираясь на предплечья партнера, поднимая таз, вы прыгнуть в «straddle».

2) «Шпагат»:

- И.п. - сед ноги врозь, правая согнута и ступню подтянуть к внутренней части бедра левой ноги. Наклон туловища вперед, руки вперед.

- И.п. - сед ноги врозь, стопы вместе, подтянуть их к паху. Уложить колени на пол, помогая руками, слегка надавливая ими на колени.

3) «Cossack»:

- И.п. - сед, ногами имитируя прыжок. Колени вместе, одна нога направлена вперед, другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 градусов.

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

2.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка является основным в определении перспективности для достижения высоких спортивных результатов. Основными задачами технической подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в группах технической подготовки, обучающиеся должны научиться выполнять соревновательные программы: за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются базовые (имитационные) упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

• Базовые шаги: Дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

1. базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов);
2. во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
6. при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step* - 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.

3. *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.
4. *Mambo* - 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.
5. *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.
6. *Box step* - 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.
7. *Step cross* - шаг вперед правой - скрестно левой — назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* - шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball change*: kick cha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Step touch* - 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).
2. *Knee-up* - 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.
3. *CuH* - 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).
4. *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.
5. *Lift Side* - 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.
6. *Pony* - прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7. *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.
8. *Open Step* - 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.

9. *Toe 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.

10. *Heel Touch* - 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.

10. *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):

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

2. *March+lift*:

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*)

вариант В: раз — шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре - *March*

3. *Basic step+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.

4. *Basic step+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*)

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

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

7. *Mambo+cha-cha-cha* - 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.

8. *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.

9. *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.

10. *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.

11. *Box step+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.

12. *Box step+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.

13. Step cross+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 на левую.

14. Step cross+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.

15 .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.

16. 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. II.Kick ball change+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):

1.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.

2.Double Step Touch — два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. Chasse mambo front- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. Chasse mambo back- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

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

6. 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:

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 5) запрещается спрыгивать со степа,
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой,
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,
- 10) таз находится в нейтральной позиции,

11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

12) 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):

1. *Basic step* - шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *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.

3. *Step cross* - 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 ноге.

4. *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.

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

6. *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):

1. *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.

2. *Z-step* - 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, 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.

3. *Lunge* - 1 - шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- касание пола носком правой вниз и назад, 4- приставить обратно, 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):

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

2. *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.

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

4. *Lift side* - шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45° , спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up* - шаг правой на степ - левая касается правой стопы, шаг левой вниз - правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.
6. *Touch Side* - шаг правой в левый угол степа - левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу - правую приставить. Нога точно в сторону, носок сона- правлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать
7. *Chasse* - подходом сбоку по всей длине степа - 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 - шаг левой по полу, 4 - правую приставить
8. *Pony* - выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ - ча-ча с правой, спуск вниз с левой - правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.
9. *Chasse mamBo back* - боком к степу, через степ, 1-2 - правой ча-ча-ча через степ, 3-4 - левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается
10. *Basic+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча- ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не прыгивать.
11. *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 степа не прыгивать.
12. *Step cross+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 степа не прыгивать.
13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, 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.
14. *Pivot+cha-cha-cha* - 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка - поворот на полу, 3-4 — шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *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):

1. *Repeat Lift (3)* - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.
2. *Repeat Scissors* - *Knee Up* правой, прыжком *Lift Side* с левой, прыжком *Lift Side* с правой, прыжком *Lift Side* с левой, прыжком *Knee Up* с правой, левая вниз, правую приставить.
3. *L-step* - *Knee Up* с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), *Knee Up* правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. *Repeat Cha-cha-cha* - любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *Repeat Twist* - любой *Alt* шаг (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.

Прыжки различного характера:

1. 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.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180° , 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.
6. 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.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
11. 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.
12. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.
13. 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 проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTIKAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.
2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180° , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
5. Шпагат лежа на спине, перекал на 360° (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал на полу на 360°.
6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
7. «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.
8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO 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.

• Хореографическая подготовка

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

•Battement developpe - медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

•Grand battement jete - мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног.

Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G:b.j. balance -grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию.

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

3.Аттестация

1. Формы проведения входящей, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы).
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год.)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по программе проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по программе, после зачисления обучающегося на программу в начале учебного года.

Порядок проведения текущей аттестации

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация (наблюдение) без бального оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения промежуточной аттестации

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним программам проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по программе.

Промежуточная аттестация проводится в сентябре текущего года и мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо- удовлетворительно).

Порядок проведения итоговой аттестации

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае – текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Диагностика результативности образовательного процесса

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения содержания образовательной программы на начало учебного года).	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного года.	Контрольные нормативы	сентябрь , май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Сдача контрольных нормативов по программе	Май

Способы оценки результатов реализации программы

Максимальная сумма баллов -70.

Возраст обучающихся	Количество баллов	Оценивание
8-9 лет	40	5
	30	4
	20	3
10-11 лет	45	5
	35	4
	25	3
12-13 лет	50	5
	40	4
	30	3
14-15 лет	55	5
	45	4
	35	3
16-18 лет	55	5
	45	4
	35	3

Упражнения	Баллы														
	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок вверх, без замаха руками, см	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 90 гр.30	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжок в упоре лежа за 20 сек., раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин., раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног		Полная складка, ног с удержанием прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног		Удержание слегка согнутых ног руками за носки стоп						
Шпагаты (правый, левый, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу		Голени и бедра недостаточ но прилегают к полу		Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170 гр.		Ноги разведены на 145 гр., касаются пола лодыжкам								
Гимнастический мостик	Колени прямые, плечевые суставы полностью выпрямлены														Колени, локти и плечи согнуты

4. Форма протокола

ВЕДОМОСТЬ.
Контрольные нормативы по «Техническая подготовка по фитнес-аэробике»
группы № дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения												Общая оценка	
			Прыжок вверх, без взмаха руками, см		В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 90 гр.30		Прыжок в упоре лежа за 20 сек., раз		Складывание из положения лежа на спине за 1 мин., раз		Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.		Шпагаты (правый, левый, прямой)			
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц
1																
2																
3																

Тренер-преподаватель

_____ / _____

5. Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связанно с технической, физической или психологической подготовкой спортсменов по фитнес-аэробике.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Спортивная экипировка.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

6. Методическое обеспечение

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.

- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.

- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).

- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- опрос.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося;
- показ фото и видеоматериалы.

Практические упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.

- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.

- **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма. или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:

- Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

7. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение для тренера:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. М.:СпортАкадемПресс,2002.-304с.
2. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.:Федерация фитнес-аэробики России, 2009.
3. Е.С. Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М.2001 г.
4. М.А. Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.1999 г.
5. В.Ю. Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.
6. Е.Б. Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г.
7. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.
8. Т.С. Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.
9. Е.В. Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.
10. В.Я. Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.
11. Т.С. Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.
12. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Аэробика. М 2002 г.
13. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.
14. А.А. Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.
15. Психология спорта: Хрестоматия/- М:АСТ, 2011. -352 с. – (Библиотека практической психологии).
16. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
17. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
18. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)

19. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013. - 176 с.
20. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
21. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
22. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.
23. <https://sportshkola-sever.ru/>
24. <https://www.dcir.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Э.Б. Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.
- 2.К.Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.
- Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001 Н.А. Каравацкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.
- 4.Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
- 5.Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
6. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
7. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.
23. <https://sportshkola-sever.ru/>
24. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://www.dcir.ru/>
7. <https://vk.com/public204083925>