

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП с элементами фитнес-аэробики»
(спортивное совершенствование)
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:
Усова Иоланта Евгеньевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы **«Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики» /спортивное совершенствование/** основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)
- Устав образовательного учреждения,
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

В настоящее время фитнес является одним из самых популярных видов физической активности. Программа учит детей творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья на всех последующих жизненных этапах.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Отличительные особенности программы: программа предназначена для подготовки наиболее перспективных учащихся объединения к крупным соревнованиям на областном, федеральном и всероссийском уровне по фитнес-аэробике. По завершении обучения по программе «Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики» наиболее одаренные учащиеся могут продолжить дальнейшее совершенствование спортивного мастерства. Программа призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке таких учащихся данного профиля в рамках учреждения дополнительного образования.

Содержание программы адаптировано к учащимся, проживающим в условиях Крайнего Севера, учитывая его негативное влияние на организм учащихся: короткий/длинный световой день, полярная ночь, полярный день; недостаток кислорода и витаминов; воздействие низких температур, их резких перепадов; воздействие резких перепадов атмосферного давления; невозможность полноценного тренировочного воздействия в длительный дождливый период межсезонья. Учебный материал программы имеет вариативный характер в зависимости от состояния здоровья и возможностей детей. Уровень физической подготовленности определяется в соответствии с таблицами, разработанными специально для данной категории детей. (См. приложения № 4-7).

Адресат программы: учащиеся 13-18 лет.

Набор в группы: свободный, но преимущество отдается выпускникам программы «Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики». В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

Ежегодная продолжительность обучения: 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 6 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ. В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для совершенствования спортивного мастерства учащихся средствами фитнес-аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать совершенствованию знаний и умений, полученных в ходе освоения программ базового уровня фитнес-аэробики;
- способствовать совершенствованию теоретических и технических основ фитнес-аэробики;
- Способствовать совершенствованию технике выполнения движений в фитнес-аэробике;
- обучить навыкам сохранения и укрепления своего здоровья.

Развивающие:

- повышать уровень физической подготовленности учащихся;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать специальные двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально - волевые, этические и эстетические качества;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

- смогут использовать терминологию фитнес-аэробики;
- смогут понимать систему модификации элементов фитнес-аэробики;
- смогут распознавать характер музыкального сопровождения для разных направлений фитнес-аэробики;
- смогут правильно и безопасно работать с фитнес - оборудованием;
- смогут применять комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации).

Метапредметные результаты

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- овладеют основами самоконтроля и самооценки.

- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты

- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;
- получают представление о командном виде спорта;
- смогут продемонстрировать личный достигнутый уровень в соревновательной деятельности.

Формы диагностики / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и результаты участия в соревновательной деятельности. Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная/как оценка результатов обучения за полугодие/ и итоговая /по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. По окончании обучения, учащиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже среднего, выполнить разряд по фитнес-аэробике (в соответствии со своими способностями). Соревновательная деятельность осуществляется в течение каждого учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 15).

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	55	55	55
3	Специальная физическая подготовка	58	58	58
4	Хореографическая подготовка	18	18	18
5	Техническая подготовка			
6	Контрольные нормативы, тестирование	4	4	4
7	Итоговое занятие	1	1	1
6				
	Итого	216	216	216

Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила и техника безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики	1	1		опрос
1.2.	Влияние занятий фитнес - аэробикой на основные системы организма	1	1		опрос
1.3.	Организация досуга средствами физической культуры	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	наблюдение
4.	Техническая подготовка	83		83	
4.1	Степ-аэробика	43		43	наблюдение
4.2	Фитнес-аэробика	40		40	наблюдение
5.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
6.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Ожидаемые результаты

Знать:

- правила и технику безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики;
- влияние занятий фитнес-аэробикой на основные системы организма;
- правила организации досуга средствами физической культуры.

Уметь:

- контролировать в процессе занятия свою осанку, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять комплексы фитнес-аэробики;
- сознательно применять полученные умения и навыки в повседневной жизни и активном отдыхе;
- взаимодействовать во время занятий с коллективом группы.

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Правила и техника безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес-аэробики.

Теория.

Роль разминка и заминка в физкультурных занятиях. Упражнения на расслабление, растяжку и восстановление дыхания. Принцип последовательности и постепенности наращивании нагрузок. Рискованные упражнения. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

1.2. Влияние занятий фитнес-аэробикой на основные системы организма.
Теория.

Функции и возможности нашего организма. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Влияние физических нагрузок на организм.

1.3. Организация досуга средствами физической культуры.

Теория. Физкультурный досуг как форма активного отдыха. Варианты содержания досуга (эстафеты, забеги, спартакиады, спортивные праздники, участие в соревнованиях).

2. Общая физическая подготовка.

Практика.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие 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.

Поднятие 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 ног 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).

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.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

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. Поднимание ноги, 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: «Спрячь предмет», «Построй фигуру», «Движения наоборот».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие 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 30-40 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.).

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

Отдельные элементы в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Движения с проявлением динамической силы:

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.

Движения с проявлением статической силы:

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Страдл – прыжок согнувшись ноги врозь (в горизонтальную складку ноги врозь)
2. Шпагат (фронтальный, сагиттальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка» - прыжок согнувшись (в горизонтальную складку ноги вместе)
6. Прыжок с махом ноги вперед-назад.
7. Прыжок с двух ног, согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1-ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).
9. Прыжок согнув ноги - ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы» - махом одной, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат.
11. Хич кик с приземлением на две ноги. (hich kick) – махом согнутой ногой, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
12. Перекидной прыжок в шпагат.
13. Толчком 1-ной или 2-мя - «козак»; то же с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги вместе, одна согнута назад, колени вместе.

Маховые движения:

1. «Хич кик» - махом согнутой ногой, небольшой подскок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
2. «Фан кик» круговой мах ногой в лицевой плоскости.
3. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Движения с сохранением статического равновесия:

1. Сагиттальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.
2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на одной ноге на 360°, другая - вертикально вперед с захватом одной рукой.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.
2. Сагиттальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат.

4. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.
5. «Капоэйра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).
6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.
7. Из положения сагиттальный шпагат - перекаат вправо или влево.

Бег и подскоки:

1. Прыжок ноги врозь - вместе (Джек)
2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).
3. Кики вперед, назад, в сторону.
4. Толчком двух прыжок на одну другая в сторону (вперед, назад).
5. То же толчком одной.
6. Бег, забрасывая голени назад
7. Бег, высоко поднимая бедро.
8. Скуп вперед (назад, в сторону).
9. Смена ног выпадами.
10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.
11. Пружинные шаги на подскоках.

4. Техническая подготовка

4.1. «Степ-аэробика»

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не прыгивать!!!
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11)таз находится в нейтральной позиции,
- 12)включать в работу руки после освоения техники ногами

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– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.

3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.

4. *Mambo*- шаг правой на ступень, 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 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* (Ти-ступень) – 1-шаг правой на ступень, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на ступень 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* (Зед-ступень) – 1-2- приставной шаг с правой в правый угол ступени, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол ступени, 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 ступень, 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 ступени, 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* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – 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 сонаправлен 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 спрыгивать.

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 спрыгивать.

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 спрыгивать.

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* («ножницы», Репит Сизарс) – Кнее Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Кнее Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-степ) – Кнее Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Кнее Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – 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* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (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.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутрь, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

4.2.«Фитнес-аэробика»

Практика.

1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета

- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Mambo* (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.

5. *Pivot* (Пивот) - 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* (Бокс степ)– по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

7. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

8. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

9. *Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – 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* (Ни ап, подъем колена вверх) – 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. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – 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). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

4. *Kick* (Кик) – 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* (Лифт Сайд) – 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* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* (Скуп) – 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. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

9. *Toe Touch* (Той тач) – 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* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* (Ланч) - 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* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

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

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

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* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

7. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-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.

8. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – 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* (Пивот ча-ча-ча) - 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* (Пивот лифт) - 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* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

13. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

15. *Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

17. *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* (Грейп вайн) – 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* (Дабл степ тач) – 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* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - 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. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

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

5. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

- наклон вперед из положения сидя на полу;
- вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

6. Итоговое занятие.

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила дыхания при выполнении упражнений	1	1		опрос

1.2.	Фитнес-аэробика как средство профилактики стрессов	1	1		опрос
1.3.	Учет интенсивности и ритма в подборе музыки для фитнес-аэробики	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	наблюдение
4.	Техническая подготовка	83		83	
4.1	Степ-аэробика	43		43	наблюдение
4.2	Фитнес-аэробика	40		40	наблюдение
5.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
6.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Ожидаемые результаты

Знать:

- правила дыхания при выполнении упражнений.
- о фитнес-аэробике, как о средстве профилактики стрессов.
- учет интенсивности и ритма в подборе музыки для фитнес-аэробики.

Уметь:

- выполнять танцевальные композиции фитнес-аэробике;
- выполнять танцевальные композиции степ-аэробики;
- проводить подготовительную часть занятия.

Содержание деятельности

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Теория.

Дыхание и энергетические процессы. Физическое усилие. Равномерное дыхание. Эффективность занятий при правильном дыхании. Способы дыхания - диафрагмальное и грудное. Дыхание при силовых нагрузках. Дыхание при циклической работе.

1.2. Фитнес-аэробика как средство профилактики стрессов.

Теория.

Эмоциональное состояние. Борьба со стрессом. В гармонии с собой. Регулярность и норма нагрузки. Влияние занятия фитнес - аэробикой на нервную систему.

1.3. Учет интенсивности и ритма в подборе музыки для фитнес-аэробики.

Теория.

Темп музыкального сопровождения. Качество музыки. Спецэффекты. Темп музыки для занятий фитнес-аэробикой. Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике. Неприемлемая музыка для занятий фитнес-аэробикой.

2. Общая физическая подготовка.

Практика.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие 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.

Поднятие 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 поднятием 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 ног 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).

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.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

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. Поднимание ноги, 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: «Спрячь предмет», «Построй фигуру», «Движения наоборот».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

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

Отдельные элементы в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Движения с проявлением динамической силы:

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.

Движения с проявлением статической силы:

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Страдл – прыжок согнувшись ноги врозь (в горизонтальную складку ноги врозь)
2. Шпагат (фронтальный, сагиттальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка» - прыжок согнувшись (в горизонтальную складку ноги вместе)
6. Прыжок с махом ноги вперед-назад.
7. Прыжок с двух ног, согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1-ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).
9. Прыжок согнув ноги - ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы» - махом одной, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат.
11. Хич кик с приземлением на две ноги. (hich kick) – махом согнутой ногой, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
12. Перекидной прыжок в шпагат.
13. Толчком 1-ной или 2-мя - «козак»; то же с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги вместе, одна согнута назад, колени вместе.

Маховые движения:

1. «Хич кик» - махом согнутой ногой, небольшой подскок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
2. «Фан кик» круговой мах ногой в лицевой плоскости.
3. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Движения с сохранением статического равновесия:

1. Сагиттальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.
2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на одной ноге на 360°, другая - вертикально вперед с захватом одной рукой.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.
2. Сагиттальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат.
4. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.
5. «Капозэйра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).
6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.
7. Из положения сагиттальный шпагат - перекаат вправо или влево.

Бег и подскоки:

1. Прыжок ноги врозь - вместе (Джек)
2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).
3. Кики вперед, назад, в сторону.
4. Толчком двух прыжок на одну другая в сторону (вперед, назад).
5. То же толчком одной.
6. Бег, забрасывая голени назад
7. Бег, высоко поднимая бедро.
8. Скуп вперед (назад, в сторону).
9. Смена ног выпадами.
10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.
11. Пружинные шаги на подскоках.

4. Техническая подготовка

4.1. «Степ-аэробика»

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4) подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6) со степа не спрыгивать,
- 7) подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9) не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11) таз находится в нейтральной позиции,
- 12) включать в работу руки после освоения техники ногами

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– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.
3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено 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 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* (Ти-степ) – 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* (Зед-степ) – 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* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – 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 сонаправлен 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 спрыгивать.

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 спрыгивать.

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 спрыгивать.

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* («ножницы», Репит Сизарс) – Кнее Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Кнее Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-степ) – Кнее Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Кнее Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – 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* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступни поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

4.2.«Фитнес-аэробика»

Практика.

1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета

2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг

назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Mambo* (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.

5. *Pivot* (Пивот) - 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* (Бокс степ)– по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

7. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

8. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

9. *Kick ball change*: kick cha-cha (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – 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* (Ни ап, подъем колена вверх) – 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. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодиче. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

4. *Kick* (Кик) – 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* (Лифт Сайд) – 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* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* (Скуп) – 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. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

9. *Toe Touch* (Той тач) – 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* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* (Ланч) - 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* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

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

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

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* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад,

ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

7. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-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.

8. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – 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* (Пивот ча-ча-ча) - 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* (Пивот лифт) - 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* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

13. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

15. *Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

17. *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* (Грейп вайн) – 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* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse tambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse tambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - 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. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

5. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

- наклон вперед из положения сидя на полу;
- вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

6. Итоговое занятие

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 3 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий	1	1		опрос
1.2.	Физические качества	1	1		опрос
1.3.	Основы простейших приемов самомассажа	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	наблюдение
4.	Техническая подготовка	83		83	
4.1	Степ-аэробика	43		43	наблюдение
4.2	Фитнес-аэробика	40		40	наблюдение
5.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование

6.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ИТОГО	216	4	212	

Ожидаемые результаты

Знать:

- правила составления комплексов для самостоятельных занятий.
- основы простейших приемов самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения на заданную музыку;
- составлять и выполнять танцевальные композиции фитнес-аэробики и степ-аэробики;
- проводить ритмический подсчёт упражнения.

Содержание деятельности

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий.

Теория.

Дозировка самостоятельных занятий. Режим занятий. Комплекс упражнения на все группы мышц. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Упражнения, не рекомендуемые для самостоятельного выполнения. Комплекс самостоятельных индивидуальных занятий.

1.2 Физические качества.

Теория.

Физические качества: координация, ловкость, быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, выносливость. Сознательная деятельность при развитии физических способностей. Развитие физических качеств.

1.3 Основы простейших приемов самомассажа.

Теория. Самомассаж как полезное и эффективное средство снижения утомления и повышения работоспособности. Правила самомассажа. Гигиена самомассажа. Расслабление мышц при самомассаже. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, растирание, покалывание, потряхивание. Время массажа. Силы воздействия при самомассаже.

2. Общая физическая подготовка.

Практика.

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 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).

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.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

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. Поднимание ноги, 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: «Спрячь предмет», «Построй фигуру», «Движения наоборот».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с

постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие 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 30-40 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.).

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

Отдельные элементы в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Движения с проявлением динамической силы:

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.

Движения с проявлением статической силы:

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Страдл – прыжок согнувшись ноги врозь (в горизонтальную складку ноги врозь)
2. Шпагат (фронтальный, сагиттальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка» - прыжок согнувшись (в горизонтальную складку ноги вместе)
6. Прыжок с махом ноги вперед-назад.
7. Прыжок с двух ног, согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1-ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).

9. Прыжок согнув ноги - ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы» - махом одной, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат.
11. Хич кик с приземлением на две ноги. (hich kick) – махом согнутой ногой, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
12. Перекидной прыжок в шпагат.
13. Толчком 1-ной или 2-мя - «козак»; то же с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги вместе, одна согнута назад, колени вместе.

Маховые движения:

1. «Хич кик» - махом согнутой ногой, небольшой подскок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
2. «Фан кик» круговой мах ногой в лицевой плоскости.
3. «Ножницы» повтор, это есть в движениях прыжкового характера № 10
4. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Движения с сохранением статического равновесия:

1. Сагиттальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.
2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на одной ноге на 360°, другая - вертикально вперед с захватом одной рукой.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.
2. Сагиттальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат.
4. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.
5. «Капоэйра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).
6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.
7. Из положения сагиттальный шпагат - перекат вправо или влево.

Бег и подскоки:

1. Прыжок ноги врозь - вместе (Джек)
2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).
3. Кики вперед, назад, в сторону.
4. Толчком двух прыжок на одну другая в сторону (вперед, назад).
5. То же толчком одной.
6. Бег, забрасывая голени назад
7. Бег, высоко поднимая бедро.
8. Скуп вперед (назад, в сторону).
9. Смена ног выпадами.

10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.

11. Пружинные шаги на подскоках.

4. Техническая подготовка

4.1. «Степ-аэробика»

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),

2)нога ставится в центр платформы (перед собой),

3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),

4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,

5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,

6)со степа не спрыгивать!!!

7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой

8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,

9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,

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

11)таз находится в нейтральной позиции,

12)включать в работу руки после освоения техники ногами

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– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.

3.*Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено 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 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* (Ти-степ) – 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* (Зед-степ) – 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* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – 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 сонаправлен 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 ступу, через ступ, 1-2 – правой ча-ча-ча через ступ, 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 ступ, левой на ступ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со ступа не спрыгивать.

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 ступа не спрыгивать.

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 ступа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* – шаг правой на ступ, 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 ступ, 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* («ножницы», Репит Сизарс) – Кнее Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Кнее Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-ступ) – Кнее Up с правой в левый угол ступа, сход левой сбоку ступа, носок правой касается ступа (либо подъем колена правой вверх), Кнее Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – 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* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)

2. Низкая гребля (low row)

3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

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

4.2.«Фитнес-аэробика»

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Mambo* (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.

5.*Pivot* (Пивот) - 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* (Бокс степ)– по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

7.*Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

8.*Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

9.*Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1.*Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – 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* (Ни ап, подъем колена вверх) – 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. Колено опорной ноги мягкое

3.*Curl* (Кёрл, захлест) – 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). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

4.*Kick* (Кик) – 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* (Лифт Сайд) – 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* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* (Скуп) – 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. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

9. *Toe Touch* (Той тач) – 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* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* (Ланч) - 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* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

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

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

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* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

7. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-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.

8. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – 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* (Пивот ча-ча-ча) – 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* (Пивот лифт) – 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* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

13. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

15. *Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

17. *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* (Грейп вайн) – 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* (Дабл степ тач) – 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* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - 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. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

5. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперед из положения сидя на полу;

-вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

6. Итоговое занятие.

Теория.

Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Комплекс организационно – педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14;

Таблица 5

Оборудование	Количество штук
Музыкальный центр	1
Фитбол	5
Гимнастическая скамья	4
Офтальмотренажёр	1
Утяжелители, гантели 05-1 кг	15
Бодибар	10
Секундомер	1
Гимнастическая палка	15
Скакалка	15
Малый мяч	8
Батут	1
Степ-платформы	15
Гимнастический коврик	15

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации учебного занятия:

беседа, конкурс, наблюдение, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, эстафета.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения

Теоретическая подготовка: тестирование (зачёт/не зачёт)

Физическая подготовка: контрольные нормативы (высокий, средний, низкий уровень)

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Конкурсы, фестивали, спортивные праздники, соревнования, концерт, годовой отчёт, диагностические карты.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта. - М: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
3. КлиппинирКарлен, магистр гуманитарных наук «Фитнес для детей и подростков». США. М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 43с.
4. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
5. Крючек Е.С., от удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с..
6. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб. СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999. -324с.
7. Курпан Ю.И., Аэробика, шейпинг, каланнетика, Физическая культура в школе №5, 1996. - 80с..

8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. -216с.
9. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994. - 196с.
11. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. -240С.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). -М.: «Просвещение», 1986. -431с.
13. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004. -92с.
14. Сиднева Л.В., Гониянц С.А., Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: Тривант, 2000.
15. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания. [электронный ресурс] режим доступа: School.xvatit.com

Список литературы для учащихся и родителей

1. Добринина Н.А. «Питание для спортсменов» Издательство: Человек, 2010г. Москва 194с.
2. Малов В.И. «100 великих спортивных достижений» Издательство: Вече 2010г. Москва 432с.
1. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.
2. Серова Л.К. «Профессиональный отбор в спорте» Издательство: Человек, 2011г. Москва 160с.
3. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. «Психология физической культуры и спорта» Издательство: Academia 2010г. Москва 368с.
4. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт-Петербург 128с.
5. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.
6. Штейнбах Валерий «Оборотная сторона медалей» Издательство: Олимпия – Пресс, 2008г. Москва 416с.
7. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемучки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва

Перечень интернет ресурсов

1. Здоровый образ жизни. [электронный ресурс] режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fzozhmania.ru%2Fozdorovlenie%2Fzdorovyj-obraz-zhizni>
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания. [электронный ресурс] режим доступа: <https://scibook.net/jiznedeyatelnosti-bjd-bezopasnost/zdorovyiy-obraz-jizni-sostavlyayuschie-kultura-64729.html>
3. Польза аэробики [электронный ресурс] режим доступа: <https://www.cosmo.ru/health/sport/idealnoe-telo-cto-takoe-aerobika-i-kakie-vidy-aerobiki-sushchestvuyut/>

Приложения к образовательной программе

**«ОФП с элементами фитнес-аэробики» /спортивное совершенствование/
3 года обучения /продвинутый уровень/**

№1 Календарный учебный график.

№2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.

№4 Таблица показателей и оценки общей физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива прыжок в длину с места.

№5 Таблица показателей и оценки общей физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.

№6 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива наклон вперед из положения сидя.

№7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива вис на перекладине, на согнутых руках.

№8 Тестирование теоретической подготовки.

№9 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№10 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП

№ 11 Протокол тестирования теоретической подготовки.

№ 12 Воспитательная работа

№ 13 Методическая работа

№ 14 Работа с родителями

№ 15 Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

№ 16 Инструкция по технике безопасности работы со степом

Объединение: фитнес-аэробика
Педагог : Усова И.Е.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на учебный год
ГРУППЫ № 4, 3 года обучения (сс)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
-Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий. (Вид аэробики. Основные фазы занятия. Эффективность занятия.)	1	1								
- Физические качества. (Координация, ловкость, прыгучесть, гибкость, общая и специальная выносливость.)	1					1				
- Основы простейших приёмов массажа. (Противопоказания к массажу. Основные приёмы массажа.)	1						1			
- Характеристики техники выполнения упражнений.	в процессе занятия									
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
2.1 Общая физическая подготовка	57	8	7	8	7	5	5	7	5	5
2.2 Специальная физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	8	8	8	6
2.3 Техническая подготовка	83									
2.3.1Хип-хоп	28	4	3	4	4	2	2	3	3	3
2.3.2 Степ-аэробика	28	3	4	3	3	2	4	3	4	2
2.3.3Классическая аэробика	27	3	3	3	3	3	3	3	4	2
3. Контрольные нормативы	4			1	1			1	1	
4. Итоговое занятие	1									
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	28	24	26	26	20	22	26	28	16

Методист _____ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц сентябрь														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий Номер занятий															
		1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий. (Вид аэробики. Основные фазы занятия. Эффективность занятия.)																
1.2	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП															8	
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение
2.2	СФП															8	
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+		+	+	+	2	наблюдение
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+		+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
	Упражнения на равновесие	+	+		+		+		+	+	+			+		1	наблюдение
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+				+				2	наблюдение
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+			+				+			+	+	1	наблюдение
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Хип-хоп аэробика															4	наблюдение
	Базовые движение стиля RnB			+	+					+	+	+	+		+		
2.3.2	Классическая аэробика															3	наблюдение
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			
2.3.3	Степ-аэробика															3	наблюдение
	Разнообразные шаги степ-хореографии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+			+	+	+	+	+			+			
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+			+		+			+	+	+			

	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+				+		
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц октябрь														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий																
		Номер занятий																
		4	6	7	11	13	14	18	20	21	25	27	28					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																7	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		4	наблюдение
	Упражнения для рук, ног, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		3	наблюдение
2.2	СФП																8	
	Упражнения на гибкость	+		+		+		+		+		+					2	наблюдение
	прыжки																2	наблюдение
	Упражнения для мышц пресса, спины																2	наблюдение
	Разновидности ходьбы и бега	+			+			+			+						2	наблюдение
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Степ-аэробика																4	
	Комплекс степ-аэробики ¼ часть	+	+	+	+				+		+	+					2	наблюдение
	Упр. Для мышц пресса с использованием степа		+			+							+				1	наблюдение
	Упр. для мышц рук с использованием степ-платформы			+	+					+	+	+					1	наблюдение
2.3.2	Классическая аэробика																3	
	Аэробные связки базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			наблюдение
2.3.3	Хип-хоп аэробика																3	
	Танцевальные связки в стиле ХАУС	+		+				+		+			+					наблюдение

	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
--	--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15 , суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц ноябрь														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий Номер занятий															
		1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП																8
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		4	наблюдение
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		4	наблюдение
2.2	СФП															7	
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+		+			2	наблюдение
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+		+	+	+	+			1	наблюдение
	Упражнения на равновесие	+	+		+		+		+	+	+					1	наблюдение
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+				+	+			1	наблюдение
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+			+			+						2	наблюдение
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Хип-хоп аэробика															4	наблюдение
	Базовые движения стиля НЬЮ СТАЙЛ			+	+					+	+	+	+	+			
2.3.2	Классическая аэробика															3	наблюдение
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.3.3	Степ-аэробика															3	наблюдение
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+			+	+	+	+	+	+	+	+			

	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+			+		+			+	+					
	Прыжки толчком одно ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+			+				
	Контрольные нормативы																1	наблюдение
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц декабрь														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий / Номер занятий																
		1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																7	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение	
	Упражнения для рук, ног, туловища															4	наблюдение	
2.2	СФП															8		
	Упражнения на гибкость	+		+		+		+		+		+	+	+	2	наблюдение		
	Прыжки через степ-платформу		+		+	+	+		+		+		+	+	2	наблюдение		
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+		+		+	+	+	2	наблюдение		
	Упражнения на равновесие		+			+		+	+		+		+		1	наблюдение		
	Разновидности прыжков со скакалкой	+			+			+		+		+		+	1	наблюдение		
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Степ-аэробика														4			
	Комплекс степ-аэробики ¼ часть	+	+	+	+				+		+	+		+	2	наблюдение		
	Упр-ия для укрепления мышц пресса с использ. степа														1	наблюдение		
	Экзерсис на середине зала			+	+					+	+	+		+	1	наблюдение		
2.3.2	Классическая аэробика														3			
	Аэробные связки шагов с различными двж рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение		
2.3.3	Хип-хоп аэробика														3			

	Базовые движения в стиле ОЛД СКУЛ	+		+			+		+	+		+		+	+	1	наблюдение
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	наблюдение
3.	Контрольные нормативы		+		+		+			+		+			+	1	наблюдение
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц январь														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий																
		Номер занятий																
		10	12	13	17	19	20	24	26	27	31							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия	
1.2	Беседа: Физические качества. (Координация, ловкость, прыгучесть, гибкость, общая и специальная выносливость.)																1	наблюдение
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																5	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение	
	Упражнения для рук, ног, туловища с гантелями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение	
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение	
2.2	СФП															7		
	Упражнения йоги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение	
	Прыжки через степ-платформу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение	
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+		+						1	наблюдение	
	Прыжки на батуте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение	
	Упражнения на равновесия	+		+		+		+		+						1	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Классическая аэробика															2		
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки		+		+		+		+		+					2	наблюдение	

2.3.2	Степ-аэробика															2	
	Модифицированные базовые шаги, связи на степ-платформе	+		+		+		+		+	+					1	наблюдение
	Упр. для укрепления мышц плечевого пояса с использованием степ-платформы		+		+		+		+		+					1	наблюдение
2.3.3	Хип-хоп аэробика																
	Базовые движения в стиле хип-хоп и брейкинг		+		+		+		+		+					3	наблюдение
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					20	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц февраль														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий																
		Номер занятий																
		2	3	7	9	10	14	16	17	21	24	28						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия	
1.2	Беседа: Основы простейших приёмов массажа.																1	
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																5	
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					3	наблюдение
2.2	СФП																8	
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+						1	наблюдение
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+			+	+					2	наблюдение
	Упражнения на равновесие	+	+		+		+		+	+	+						1	наблюдение
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+									2	наблюдение
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+			+					+					2	наблюдение
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Хип-хоп аэробика																2	наблюдение
	Базовые движение стиля ДЖАЗ ФАНК			+	+						+	+	+					
2.3.2	Классическая аэробика																3	наблюдение

	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2.3.3	Степ-аэробика																4
	Разнообразные шаги степ-хореографии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+				+	+	+	+	+					1
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+				+		+			+				1
	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+						1
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					22

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц март														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий																
		Номер занятий																
		1	2	6	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30				
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																	В процессе занятия
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																	7
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				3
	Упражнения для рук, ног, туловища																	4
2.2	СФП																	8
	Упражнения на гибкость	+		+		+		+		+		+		+				2
	Прыжки через степ-платформу		+		+	+	+		+		+		+	+				2
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+		+		+		+				2
	Упражнения на равновесие		+			+		+	+		+		+		+			1
	Разновидности прыжков со скакалкой	+			+			+			+		+		+			1
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Степ-аэробика																	3
	Комплекс степ-аэробики ¼ часть	+	+	+	+					+		+	+					1
	Упражнения для укрепления мышц пресса с использованием степ-платформы																	1
	Экзерсис на середине зала				+	+						+	+	+			+	1
2.3.2	Классическая аэробика																	3

	Аэробные связки базовых шагов с различными движениями рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		наблюдение
2.3.3	Хип-хоп аэробика															3	
	Базовые движения в стиле НЬЮ СТАЙЛ	+		+				+		+	+		+		+	2	наблюдение
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	наблюдение
3.	Контрольные нормативы		+		+			+			+		+			1	наблюдение
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15 , суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц апрель														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий Номер занятий															
		1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29	31		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															В процессе занятия	
1.2	Беседа: Контроль нагрузки по частоте сердечных сокращений.															1	
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП															5	
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6	наблюдение
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
2.2	СФП															8	
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+			+		+		+		+	2	наблюдение	
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+		+	+	+		+	2	наблюдение	
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+				+	+	+	2	наблюдение	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+				+			+			+	2	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Хип-хоп аэробика															3	наблюдение
	Базовые движения стиля RnB			+	+					+	+	+	+	+			
2.3.2	Классическая аэробика															4	наблюдение
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.3.3	Степ-аэробика															4	наблюдение

	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+			+	+	+	+	+	+					2	
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+			+		+			+	+	+	+		1	
	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+			+		+	+			+		1	
	Контрольные нормативы																1	наблюдение
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц май														Количество часов в месяц	Формы контроля		
		Дата занятий																	
		Номер занятий																	
		3	4	8	10	11	15	17	18										
1.	Теоретические занятия:																		
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																	В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																		
2.1	ОФП																	5	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+								2	наблюдение	
	Упражнения для рук, ног, туловища с гантелями	+	+	+	+	+	+	+	+								1	наблюдение	
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+								2	наблюдение	
2.2	СФП																	6	
	Упражнения йоги	+	+	+	+	+	+	+	+								2	наблюдение	
	Прыжки через степ-платформу	+	+	+	+	+	+	+	+								1	наблюдение	
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+									1	наблюдение	
	Прыжки на батуте	+	+	+	+	+	+	+	+								1	наблюдение	
	Упражнения на равновесия	+		+		+		+									1	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																		
2.3.1	Классическая аэробика																	2	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки		+		+			+		+									наблюдение

2.3.2	Степ-аэробика															2	
	Модифицированные базовые шаги, связки на степ-платформе	+		+		+		+								1	наблюдение
	Упр. для укрепления мышц плечевого пояса с использованием степ-платформы		+		+		+		+							1	наблюдение
2.3.3	Хип-хоп аэробика																
	Базовые движения в стиле хип-хоп и брейкинг		+		+		+		+							3	наблюдение
3.	Итоговое занятие															1	опрос
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2							16	

Методист