



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое
Волоконовского района Белгородской области»**

«РАССМОТРЕНО» На педагогическом совете Протокол № 1 от «30» 08 2023г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместителем директора Н.О. Остапенко  «30» 08 2023г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»  С.В. Лубин Приказ №18 «30» 08 2023 г.
---	--	---

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»
(спортивно-оздоровительная группа)**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **базовый**
Возраст учащихся: **12-17 лет**
Срок реализации: **3 года**

Автор-составитель:

тренер-преподаватель
Масленникова Ирина Владимировна

п. Пятницкое
2023 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	стр. 2
Учебный план.....	стр. 6
Методическая часть.....	стр. 12
Система контроля.....	стр. 29
Условия реализации образовательной программы.....	стр.31
Используемая литература.....	стр.34
Приложения.....	стр. 35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (спортивно- оздоровительная группа) создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ и в контексте новых Федеральных Государственных Требований:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Финансирование программы осуществляется из средств местного бюджета путем персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Белгородской области.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни.

К занятиям фитнес - аэробикой привлекаются не только девочки, но и в равной степени мальчики. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа «Фитнес-аэробика» носит спортивно-оздоровительную направленность.

Программа разработана для обучающихся 12-17 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями учащихся:

- ✓ дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся);
- ✓ программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута;
- ✓ программа может использоваться при дистанционном обучении;
- ✓ программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

УРОВЕНЬ

Уровень образовательной программы- базовый.

ЦЕЛЬ

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

ЗАДАЧИ

С помощью средств предмета – «Фитнес - аэробики» успешно решает следующие задачи:

- ✓ Укрепление здоровья.
- ✓ Воспитание правильной осанки.
- ✓ Гармоничное развитие основных мышечных групп.
- ✓ Профилактика заболеваний.
- ✓ Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
- ✓ Повышение работоспособности и двигательной активности.
- ✓ Развитие музыкальности, чувства ритма.
- ✓ Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- ✓ Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решаются три основных типа педагогических задач:

1. **Воспитательные** - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. **Оздоровительные** - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. **Образовательные** - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается

двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность учащегося. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

НОВИЗНА, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Новизна программы «Фитнес-аэробика» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. В программу включены занятия по изучению элементов классического и современного танца, акробатики, стретчингу, гигиене и правильному питанию. Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе, она призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке детей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика -результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес -оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика -комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации 3 года.

Продолжительность учебного года 36 недель (108 часов) непосредственно в условиях спортивной школы.

Недельная нагрузка для детей составляет 3 часа. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Период занятий с 1 сентября по 31 мая.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 12 лет.

Количество обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе не должно превышать 25 человек.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- ✓ правила безопасного поведения;
- ✓ правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- ✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- ✓ контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- ✓ уметь выполнять базовые шаги классической аэробики с музыкальным сопровождением
- ✓ осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- ✓ правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- ✓ смысл спортивной терминологии;
- ✓ основные понятия музыкальной грамоты;

уметь:

- ✓ соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- ✓ составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- ✓ осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- ✓ соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

К концу 3 года обучения дети должны знать:

- ✓ правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;
- ✓ правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- ✓ смысл спортивной терминологии;
- ✓ основные понятия музыкальной грамоты;
- ✓ цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

уметь:

- ✓ объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- ✓ самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
- ✓ осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- ✓ соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- ✓ использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- ✓ уметь выполнять базовые шаги классической аэробики с музыкальным сопровождением.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	9	9	9
2	Спортивно –оздоровительная деятельность			
2.1	<i>Функциональная тренировка</i>	36	36	36
2.2	<i>Классическая аэробика</i>	27	24	21
2.3	<i>Силовые упражнения</i>	27	30	33
3	Расслабление, растяжка	9	9	9
	Всего часов:	108	108	108

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	108	108 часов	3 раза в неделю
2 год	сентябрь	май	36	108	108 часов	3 раза в неделю
3 год	сентябрь	май	36	108	108 часов	3 раза в неделю

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		всего
		теория	практика	
1	ТБ и ПДД.	1		1
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся	1	2	3
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	0,5	8	8,5
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	0,5	12,5	13
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	0,5	12,5	13
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	1	12	13
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	12,5	13
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	1	12	13
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	12,5	13
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	1	9	10
11	Танцевальная аэробика- латино, кантри, русский народный стиль, клубные танцы. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	4	4,5
12	Нормативы ОФП, психологические тесты.	1	2	3
Итого		9	99	108

Учебно-тематический план 2 год обучения

Название темы		Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ТБ и ПДД.	0,5		0,5
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	0,5	2	2,5
3	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
4	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
5	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения.	0,5	7,5	7,5
6	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
7	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	7,5	8
8	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
9	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
10	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
11	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
12	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
13	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	0,5	6,5	7

14	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
15	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
16	Танцевальная аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
17	Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6,5	6,5
18	Нормативы ОФП, психологические тесты.	0,5	2	2,5
Итого		9	99	108

Учебно-тематический план 3 год обучения

Название темы		Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	0,5	2	2,5
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений с элементами латино -аэробике. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино -аэробике. Силовые упражнения.	0,5	7,5	7,5
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса	0,5	7,5	8

	упражнений по фитнес-аэробике средней степени.			
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
9	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
11	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	6,5	7
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6	6,5
15	Танцевальная аэробика. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами	0,5	6	6,5
16	Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	0,5	6,5	6,5
17	Нормативы ОФП, психологические тесты.	1	2	3
Итого		9	99	108

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки (*Приложение №1*). В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног (*Приложение №2*).

Содержание программы 1 год обучения

	УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
		теория	практика	
1	ТБ и ПДД.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся. Правила дорожного движения.		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка. Знать основные правила дорожного движения.
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся	Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникно-вения и развития фитнес – аэробики. Техника безопаснос-ти в фитнес-аэробике.	Тестирование физической подготовленности.	Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробике.
3	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени. Комплекс упражнений	Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцеваль-ных видов, фитбол-аэробики, аэробики со	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).</i> Комплекс упражнений по фитнес-	Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес аэробика». Умения и навыки обучающихся в

	по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	скакалкой, аэро-бики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.	аэробике для начинающих (выполняется в умеренном темпе, не более 70 музыкальных акцентов в минуту, соотношение упражнений на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, элементы танцев и упражнения для развития силы различных мышечных групп составляет 50/50, кратность выполнения упражнений 7-8 раз)	упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>V-шаг (V-Step – vi-sten).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих (выполняется в умеренном темпе, не более 70 музыкальных акцентов в минуту, соотношение упражнений на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, элементы танцев и упражнения для развития силы различных мышечных групп составляет 50/50, кратность выполнения упражнений 7-8 раз)	Знать влияние нагрузки на организм, уметь выполнять круговую тренировку
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Уровни двигательной активности.	Разучивание базовых шагов. <i>Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-стен).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих (выполняется в умеренном темпе, не более 70 музыкальных акцентов в минуту, соотношение упражнений на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, элементы танцев и упражнения для развития силы различных мышечных групп составляет 50/50, кратность выполнения упражнений 7-8 раз)	Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
6	Травмы и их	Правила безопасности при занятиях	Разучивание базовых шагов.	Доклады обучающихся о

	профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.	<i>Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач)</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности(<i>выполняется в умеренном темпе (70 музыкальных акцентов в минуту) и среднем темпе (80 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 60% , кратность выполнения 8-12 раз)</i>)	правильном подборе формы, знание предупреждений травм. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Каков он? Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.	Разучивание базовых шагов. <i>Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности(<i>выполняется в умеренном темпе (70 музыкальных акцентов в минуту) и среднем темпе (80 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 60% , кратность выполнения 8-12 раз)</i>)	Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.	Разучивание базовых шагов. <i>Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).</i> При восстановлении после аэробной нагрузки. Вдох на 4 сч. – выдох на 4 сч. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности(<i>выполняется в умеренном темпе (70 музыкальных акцентов в минуту) и среднем темпе (80 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 60% , кратность выполнения 8-12 раз)</i>)	Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9	Аэробика в домашних условиях. Упражнения для мышц спины. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности <i>(выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70% , кратность выполнения упражнения 16 раз).</i>	Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности <i>(выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70% , кратность выполнения упражнения 16 раз).</i>	Знать общие требования к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки обучающихся в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей в сочетании с работой рук, построение комбинаций танцевального характера, показ танцевального номера. Знать происхождение стиля.
11	Танцевальная аэробика Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: Латина, Кантри, Русский народный стиль.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности <i>(выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70% , кратность выполнения упражнения 16 раз).</i>	Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера.

12	Нормативы ОФП, психологические тесты.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
13	Повторение и закрепление пройденного материала		Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности (выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70% , кратность выполнения упражнения 16 раз).	Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера

Содержание программы 2 год обучения

	УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
		теория	практика	
1	ТБ и ПДД.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся. ПДД		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка. Знать основные правила дорожного движения.
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.	Тестирование физической подготовленности. Разучивание и отработка базовых шагов.	Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробике.
3	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений	Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Переход с одной ноги на другую</i>	Иметь представление о спортивной дисциплине

	<p>невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения.</p>	<p>аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.</p>	<p><i>со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-а), Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).</i> Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий Гимнастика для ног. Ходьба по шведской стенке.</p>	<p>«Фитнес аэробика». Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.</p>
4	<p>Силовые тренировки. Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения.</p>	<p>Техника выполнения силовых упражнений</p>	<p>Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Кик (Kick). Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 12-16 раз. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих</p>	<p>Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.</p>
5	<p>Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения.</p>	<p>Техника упражнений на растягивание (стретчинг)</p>	<p>Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Проставной шаг (Step Touch– степ-тач). Проставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 12-16 раз Комплекс упражнений по калланетике для начинающих Комплекс упражнений на гиб-кость и подвижность суставов.</p>	<p>Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость</p>

6	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения.	Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Приседание (Plie– плие).</i> <i>Переменные скрестные шаги в сторону (Grarvine– грейпвайн).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз.	Знать влияние нагрузки на организм.
7	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Опрос учащихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть весёлым	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Выпад (Lunge– ланж).</i> <i>Мамбо (Mambo).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз	Иметь представление о здоровье .Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека
8	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	Определение. Значение разминки в спорте.	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Бег (Jogging– джоггинг).</i> <i>Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз	Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.
9	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	Уровни двигательной активности.	Разучивание базовых шагов. <i>Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).</i> <i>Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).</i> Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз	Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

10	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет – это основа человека - каркас, на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза	Знать о правильной осанке. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначение скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представление о роли мышц в формировании осанки
11	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза	Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
12	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.	Повторение и закрепление базовых шагов. При восстановлении после аэробной нагрузки. Вдох на 4 сч.- выдох на 4 сч. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза.	Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.
13	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Каков он? Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза	Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

14	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес -аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза.	Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышцоспины.
15	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза	Умение и навыки обучающихся в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей в сочетании с работой рук, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера.
16	Танцевальная аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: Латина, Кантри, Русский народный стиль, Клубные танцы	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза.	Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера,
17	Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес -аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.	Как избежать травм при падении.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений	Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

	Силовые упражнения.		20 - 24 раза	
18	Нормативы ОФП, психологические тесты.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
19	Повторение пройденного материала		Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами	Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания

Содержание программы 3 год обучения

	УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
		теория	практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся. Правила дорожного движения.		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка. Знать основные правила дорожного движения.
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Силовые упражнения	Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.	Тестирование физической подготовленности. Разучивание и отработка базовых шагов.	Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробике.
3	Силовые тренировки. Комплекс	Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Переход с одной ноги на другую со сгибанием</i>	Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес

	упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения.	аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.	коленей (<i>Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-а</i>), <i>Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт)</i> . Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий Гимнастика для ног. Ходьба по шведской стенке.	аэробика». Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения.	Техника выполнения силовых упражнений	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Кик (Kick)</i> . <i>Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл)</i> . Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 12-16 раз Комплекс упражнений по калланетике для начинающих	Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Приставной шаг (Step Touch– степ-тач)</i> . <i>Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп)</i> . Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 12-16 раз Комплекс упражнений по калланетике для начинающих Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов.	Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование	Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы.	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Приседание (Plie– плие)</i> . <i>Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine–</i>	Знать влияние нагрузки на организм.

	комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени.	Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.	<i>грейпвайн</i>). Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз.	
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Опрос учащихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть вежливым	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Выпад (Lunge– ланж). Мамбо (Mambo)</i> . Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз	Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека
8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Определение. Значение разминки в спорте.	Разучивание и отработка базовых шагов. <i>Бег (Jogging– джоггинг). Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)</i> . Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз	Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.
9	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с	Уровни двигательной активности.	Проводим тестирование физической подготовленности учащихся с использованием тестов различной физической направленности (скорость, гибкость, сила и т.д.) и составляем рекомендации на усиление внимания по данному виду физического умения. Выявляем уровни двигательной активности во время проведения занятия через наблюдение. Учимся технике правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Комплекс упражнений по	Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

	предметами. Силовые упражнения.		фитнес-аэробике средней степени сложности с кратностью выполнения упражнений 16-20 раз	
10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет – это основа человека - каркас, на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза	Знать о правильной осанке. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначение скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представление о роли мышц в формировании осанки
11	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.	Повторение и закрепление базовых шагов. При восстановлении после аэробной нагрузки. Вдох на 4 сч. – выдох на 4 сч. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза.	Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.
12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений высшей степени	Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с кратностью выполнения упражнений 20-24 раза	Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

	сложности. Силовые упражнения.	между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть занятия, и составляем рекомендации по режиму питания детей.		
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений п высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Учащиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес- аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза.	Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза	Знать общие требования к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера. Знать происхождение стиля, названия основных движений.
15	Танцевальная аэробика. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике	Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза.	Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные

	высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами	Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: Латина, Кантри, Русский народный стиль, Клубные танцы		методы создания. Умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера,
16	Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.	Как избежать травм при падении.	Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза	Уметь правильно падать и поднимать тяжести.
17	Нормативы ОФП, психологические тесты.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
18	Повторение пройденного материала		Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами с кратностью выполнения упражнений 20 - 24 раза	Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии девушкам предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

- очная;
- очная с использованием дистанционных образовательных технологий (платформа Zoom);
- с использованием видео-уроков на сайте ДЮСШ п. Пятницкое <http://fok31.my1.ru/>;
- с использованием видео-уроков в сети интернет;
- с использованием социальных сетей, (WhatsApp, Viber т.д).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика учащихся.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах
- Индивидуальная

ФОРМЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

- чат-занятие — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренеров-преподавателей и обучающиеся – Viber, WhatsApp;
- веб-занятие — занятия, тренировки, практикумы и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет (возможно как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренеров-преподавателей);
- применение платформы Zoom;
- видео уроки.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

№	Структурный элемент занятия	Задачи
1	Вступление	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию
2	Разминка (warm up)	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц) и профилактика травматизма и переутомления.
3	Динамический (предварительный) стретчинг (pre - stretch)	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.
4	Аэробная часть (Aerobic training)	1. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок. 2. Работа над улучшением пластики, координации движений. 3. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем. 4. Достижение образовательных целей
5	Заминка (cool down)	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.
6	Стретчинг (post stretch)	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- ✓ **словесный метод** - практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба;
- ✓ **структурный метод** – последовательное разучивание и усвоение движений;
- ✓ **метод музыкальной интерпретации** – связанный с характером движений под музыку;
- ✓ **метод усложнения** – обеспечивает переход от простых движений к более сложным;
- ✓ **метод сходства** – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов;
- ✓ **фристайл** – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизических особенностей детей и подростков. Работа на занятиях организуется группой обучающихся. Индивидуально – каждый обучающийся получает задание и самостоятельно работает.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- ✓ **принцип доступности**- программа по фитнес - аэробике должна быть доступна для занимающихся как в координационном, так и в функциональном плане;
- ✓ **принцип систематичности**- предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения
- ✓ **принцип наглядности** -при обучении физическим упражнениям нужно применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, зрительных, звуковых ориентиров и др.;
- ✓ **принцип индивидуального подхода и доступности** -предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей;
- ✓ **принцип сознательности и активности**- эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по фитнес-аэробике проводятся в спортивном зале. Обязательное условие: обеспечение температурного режима и режима проветривания.

Для предотвращения травматизма обучающиеся на занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознано оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

При реализации Программы необходимо соблюдать условия безопасности: для этого с обучающимися систематически проводится инструктаж по технике безопасности.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме *контрольных занятий*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности (гибкости, координации, музыкальности) по «Фитнес-аэробике» (спортивно-оздоровительной группа)».

	Контрольные тесты	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Скоростно-силовые качества			
1.1	<i>Прыжок в длину с места</i>	160 см	170 см	180 см
1.2	<i>Бег на 30 м</i>	5.6 сек	5.4 сек	5 сек
2	Силовая выносливость			
2.1	<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин</i>	30 раз	35 раз	40 раз
2.2	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	7 раз	10 раз	15 раз

2.3	Стойка на локтях (статическая нагрузка на мышцы спины и живота)	40 сек	50 сек	60 сек
3	Гибкость			
3.1	Наклон вперед из положения стоя	12 см	15 см	20 см
3.2	Выкрут прямых рук вперед-назад	не более 60см	не более 60 см	не более 60 см
4	Равновесие			
4.1	Сомкнутая стойка на носках, руки вверх, глаза закрыты	10сек	10сек	15сек
4.2	Равновесие на одной ноге, другая назад, туловище параллельно полу, руки в стороны, глаза закрыты	10сек	10сек	15 сек
5	Координация			
5.1	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций	Оцениваются по технике владения двигательными действиями фитнес-аэробики		

Различается три вида контроля:

- начальный (проводится в начале учебного года)
- текущий (проводится в течение учебного года)
- итоговый (проводится в конце года)

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат детей. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами. Для этого используется диагностическая карта для отслеживания результатов.

Диагностическая карта физической подготовленности детей 12-17 лет

ФИО обучающегося		Год обучения		
	Контрольные тесты	1 год	2 год	3 год
		1	Скоростно-силовые качества	
1.1	Прыжок в длину с места			
1.2	Бег на 30 м			
2	Силовая выносливость			
2.1	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин			
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
2.3	Стойка на локтях (статическая нагрузка на мышцы спины и живота)			
3	Гибкость			
3.1	Наклон вперед из положения стоя			
3.2	Выкрут прямых рук вперед-назад			
4	Равновесие			
4.1	Сомкнутая стойка на носках, руки вверх, глаза закрыты			
4.2	Равновесие на одной ноге, другая назад, туловище параллельно полу, руки в стороны, глаза закрыты			
5	Координация			
5.1	Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Фамилия, имя, отчество	Масленникова Ирина Владимировна	
Должность	Тренер-преподаватель	
Преподаваемые дисциплины	Спортивно-оздоровительная гимнастика	
Образование	Высшее Московский государственный университет культуры и искусств, балетмейстер-педагог	
Квалификационная категория	Первая	
Данные о повышении квалификации	Курсы повышения квалификации: 03.11.2018г.-12.12.2018г.	
Стаж работы	<i>всего</i>	<i>педагогический</i>
	23	20

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Практические занятия по программе «Фитнес аэробика» проходят в спортивном зале, оснащённом спортивным инвентарем и оборудованием: гимнастические маты, галки гимнастические, скакалки, мячи, обручи, гантели.

Технические средства обучения: магнитофон.

Для дистанционного обучения необходим персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>) и телефон с мессенджерами Viber, WhatsApp и т.д.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература по выбранному виду спорта

1. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.
2. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
3. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Reshenie, 2014.
4. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
5. Чайлдерс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс. - М.: Попурри, 2012.

Методические, справочные пособия

1. Г.П. Попова «План мероприятий по реализации физкультурно-спортивного комплекса в ОО. Программы. Нормативы.» ФГОС Издательство: «Учитель», 2019г.
2. Методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении

федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений"(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 г.)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://spo.1september.ru> «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ, 2013
2. <http://www.fitness-academy.ru> Образовательный центр «Академия фитнеса»
3. <http://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»
4. <http://www.e-fenix.ru> ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В.,- М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография" .
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, 2001.

Классическая аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Движения ногами

Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

- 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1– правая нога ставится скрестно левой ногой;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;

- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

- 1– шаг правой вперед;
- 2– переступить на левую;
- 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из latinoамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).

И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль

туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

Силовая часть занятия

1. Упражнение для мышц передней поверхности бедра

2. Упражнение для мышц задней поверхности бедра

3. Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

4. Упражнение для мышц наружной поверхности бедра

5. Упражнение для ягодиц

6. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)

7. Упражнение для талии

8. Упражнение для мышц брюшного пресса

9. Упражнение для мышц ног

1. Упражнение для мышц передней поверхности бедра

✓ Исходное положение - лежа на полу, руки - вдоль туловища. Выполнять поочередные махи вверх согнутыми ногами.

✓ Исходное положение - лежа в опоре на предплечьях. Выполнять поочередные махи согнутыми и прямыми ногами вверх.

✓ Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх, носки вытянуты.

2. Упражнение для мышц задней поверхности бедра

✓ Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.

✓ Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях с отрывом коленей от пола.

✓ Исходное положение - стоя на колене опорной ноги. Сгибать другую ногу в колене. Повторить по 8 движений каждой ногой.

3. Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

✓ Исходное положение - лежа на спине с согнутыми в коленях и поднятыми вверх ногами. Сводить и разводить колени.

✓ Исходное положение - лежа на спине с поднятыми прямыми ногами. Сводить и разводить ноги.

✓ Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Поочередно отводить ноги в стороны и приводить к вертикали.

4. Упражнение для мышц наружной поверхности бедра

- ✓ Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в стороны.
- ✓ Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.
- ✓ Исходное положение - стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу (по 8 махов каждой ногой).

5. Упражнение для ягодиц

- ✓ Исходное положение - лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в исходное положение.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине, таз поднят. Выполнять сжатие ягодиц.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине. Одна нога согнута в опоре на стопу, другая нога согнута и стоит на колене опорной. На 8 счетов подъем вверх, опираясь на одну ногу. Поменять ноги и повторить то же для другой.

6. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)

- ✓ Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса вверх.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы и статическое удержание корпуса в верхней части движения на 4 счета.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса в сочетании с поочередным подъемом ног.

7. Упражнение для талии

- ✓ Исходное положение - сидя на пятках, руки опущены вниз. Выполнять подъем на колени с поворотом. Одной рукой потянуться к стопе противоположной ноги, другой рукой - вверх в диагональ.
- ✓ Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья. Ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять подъем верхней ноги и мах соответствующей согнутой рукой к колену.
- ✓ Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья, обе ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять одновременный подъем обеих ног вверх.

8. Упражнение для мышц брюшного пресса

- ✓ Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выполнять подъем и опускание ног.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые. Выполнять подъем и опускание ног.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине в опоре на предплечья. Выполнять подъем прямых ног и удерживать их наверху.
- ✓ Лечь на пол, руки согнуты в локтях за головой. Подбородок прижат к груди. Одна нога стопой упирается в пол и согнута в колене, другая вытянута. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии. Одновременно подтягивать впрямую ногу, слегка сгибая ее в колене, на себя. Повторять в левую и правую сторону по 15-20 раз, стараться держать руки за головой.

- ✓ Лечь на пол, одна рука согнута в локте за головой, другая вытянута ладонью вниз и лежит на полу на уровне плеча. Одна нога согнута в колене и упирается стопой в пол. Стопа другой ноги лежит на колене согнутой ноги. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии к поднятой ноге. Повторить по 25-30 раз в левую и правую сторону.
- ✓ Сесть, упираясь руками за спиной, ладонями упираясь в пол. Согнутые ноги подтянуть к груди, потом выпрямить и медленно опустить ноги, не касаясь ими пола. Повторить 20 раз.

9. Упражнение для мышц ног

- ✓ Стоя на коленях, руки согнутые в локтях, держать за головой, спина прямая, живот втянут. Отклонить корпус как можно дальше назад. Повторить 10-12 раз.
- ✓ Встать на четвереньки, выпрямить одну ногу на уровне с позвоночником. Делать небольшие махи вверх прямой ногой, носок стопы смотрит вниз. Поясница не должна прогибаться. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.
- ✓ Стоя на четвереньках, отвести прямую ногу в сторону, носок смотрит вперед. Опускать и поднимать ногу вверх, ощущая напряжение в мышцах. Поясница должна оставаться в покое. Повторить по 20-25 раз левой и правой ногой.
- ✓ Лежа на боку, ноги вытянуты, одну ногу согнуть в колене. Другой делать мах из-под ноги. Во время маха ногу не разворачивать, носок стопы смотрит вперед. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.
- ✓ Лежа на боку, ноги вытянуты, поднять вверх ногу и зафиксировать. Ногу, которая лежит на полу, подтягивать к поднятой ноге, ощущая напряжение в мышцах внутренней поверхности. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

Все упражнения рекомендуется выполнять не менее чем по 4 мин.

Темп музыки от 140 до 160 уд/мин.

Все движения лучше делать с большой амплитудой, чтобы достичь аэробного эффекта.

Все перечисленные виды нагрузки почти одинаковы по эффективности воздействия, поэтому выбрать для себя тот или иной вид можно, исходя из вашего характера, темперамента и настроения.

Заминка

Стретчинг упражнения

СТРЕТЧИНГ (stretch)- упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей.

- ✓ Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

- ✓ Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.
- ✓ Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пол. Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.
- ✓ Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.
- ✓ Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните упражнение в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего упражнения.
- ✓ Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов.6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.
- ✓ Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.
- ✓ Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.
- ✓ Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите 10-15 счетов.
- ✓ Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.
- ✓ Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса упражнений на растягивание выполните несколько глубоких вдохов.