**Комитет по образованию администрации Усманского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско – юношеская спортивная школа**

**Усманского муниципального района центр Липецкой области»**

 **ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

МБУ ДО ООЦ (с и т) Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

Усманского муниципального района Усманского муниципального района

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Колотушкина

**Дополнительная общеразвивающая краткосрочная**

**программа физкультурно-спортивной направленности по фитнес-аэробике**

**« Зеленый фитнес».**

*Возраст обучающихся:* 10- 16 лет

*Срок реализации:* 3 месяца

**Разработчики:**

Педагог дополнительного образования

Кенс Анастасия Евгеньевна

 **г. Усмань**

**2021 год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………………………………….3
2. Учебный план ……………………………………………………………6
3. Календарный учебный график………………………………………….6
4. Содержания программы…………………………………………………8
5. Планируемые результаты……………………………………………….45
6. Оценочные и методические материалы………………………………..46
7. Организационно- педагогические условия……………………………49
8. Список литературы………………………………………………………50
9. Рабочая программа учебного курса «Фитнес-аэробика для начинающих» к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности фитнес-аэробике»………………………………………………………………
10. **Пояснительная записка**

 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.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики.

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

В фитнес-аэробике нет травмоопасных элементов, это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. Именно поэтому в крупнейших российских вузах созданы команды по фитнес-аэробике. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди.

 Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

 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 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.

 Дополнительная общеразвивающая программа «Зелёный фитнес» составлена на основе следующих нормативных документов разработана на основании:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04июля 2014. №41;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Устав МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

* **Актуальность**

В настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия на свежем воздухе развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Цели и задачи программы:**

**Цель:**

- повышение уровня физического развития детей;

 - профилактика нарушений осанки;

-содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

 - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

- развитие психических процессов и свойств личности.

 **Задачи :**

* совершенствование техники выполнения физических упражнений;
* освоение  техники выполнения движений в фитнес-аэробике.
* развитие способностей каждого учащегося в активном тренировочном процессе,
* развитие музыкальности под влиянием многообразных и ярких впечатлений,
* развитие личностно-творческого отношения путем активной спортивной деятельности, любви к публичным выступлениям, ответственность отношения к своему здоровью.
* воспитание устойчивого интереса учащихся к обучению;
* воспитание воли, дисциплины и трудовых навыков;
* воспитание нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
* воспитание силы и яркости воображения, пробуждение активной заинтересованности учащихся в публичных выступлениях.
* **Формы и режимы занятий :**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

 - участие в соревнованиях;

 - зачеты, тестирования;

 - самообучение.

 Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 3 месяца обучения.

**2.Учебный план**

Учебный план- документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов или иных видов учебной деятельности, формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название учебных курсов** | **1 месяц** | **2 месяц** | **3 месяц** | **Формы аттестации** |
| **1** | Фитнес-аэробика для начинающих«Зеленый фитнес» | 24 ч. | 24 ч. | 24 ч. | 1 месяц - Проведение открытого занятия по фитнес - аэробике на свежем воздухе2 месяц – Сдача ОФП на свежем воздухе3 месяц – Показательные выступления по фитнес – аэробике на свежем воздухе |

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности « Фитнес-аэробика для начинающих» состоит из одного курса «Зеленый фитнес» и расчитан на 3 месяца обучения.

**3.Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало краткосрочного курса***  | 01 июня 2021 года |
| ***Окончание краткосрочного курса*** | 31 августа 2021 года |
| ***Начало краткосрочных занятий*** | 8.00 ч. |
| ***Количество занятий в неделю*** | 3 дня |
| ***Количество учебных недель*** | 12 недель |
| ***Количество часов за 3 месяца*** | 76 часов |
| ***Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю*** | 6 часов в неделю  |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут отдыха учащихся.  |
| ***Сроки промежуточной аттестации*** | с 20.08.2021г. по 31.08.2021 г. |

**4. Содержание программы**

Спортивная подготовка в фитнес-аэробике – специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую-тактическую.

3 месяца обучения.

1. ОФП. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. ОФП. Физическая культура и спорт.История фитнес-аэробики.
3. ОФП. Упражнения для верхней части спины.
4. ОФП. Изучение классического шага Step-tauch.
5. ОРУ на верхний плечавой пояс. Закрепление изученного шага.
6. ОФП. Подвижные игры. Гигиена спортсмена и средства закаливания. Изучение классического шага V-Step.
7. ОФП для нижней части туловища. Изучение классического шага V-Step и A-Step.
8. ОФП. Гигиена спортсмена. Упражнения на растяжку. Повторение шагов Step-tauch, V,A-Step.
9. ОФП. Изучение классического шага мамбо. Разновидности танцевальной аэробики.
10. ОФП. «Стретчинг» Упражнения на развитие осанки , упражнения на развитие гибкости.
11. «Стретчинг». Повторение фитнес шага мамбо. Связка.
12. Упражнения на развитие осанки. Связка.
13. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.Изучение фитнес шага Knee up.
14. ОФП. Изучение и закрепление шага Knee up. Стретчинг упражнения на растяжку мышц ног.
15. ОФП. Составление фитнес связки.
16. ОФП.Повторение связки.Стретчинг ( упражнения на растяжку).
17. ОФП . Изучение классических шагов Kick и Jog.
18. Повторение изученных шагов Kick и Jog. Подвижные игры.
19. ОФП. Самостоятельное составление связки.
20. Совершенствование изученных шагов. «Стретчинг».
21. ОРУ. Самостоятельное составление простых комбинаций. « Стретчинг».
22. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.
23. ОФП Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip hop» «латино».
24. ОФП Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip hop» «латино».
25. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
26. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
27. Закрепление изученных базовых шагов фитнес – аэробики.СФП.
28. Закрепление изученных базовых шагов фитнес – аэробики.СФП.
29. Закрепление изученных базовых шагов фитнес – аэробики.СФП.
30. Закрепление изученных базовых шагов фитнес – аэробики.СФП.
31. Закрепление изученных базовых шагов фитнес – аэробики. Правила поведения и техника безопасности.
32. Закрепление изученных базовых шагов фитнес – аэробики. ОФП.
33. Акробатические и гимнастические элементы. Музыкальная грамота.
34. Акробатические и гимнастические элементы. Музыкальная грамота.
35. Акробатические и гимнастические элементы. Хореографическая подготовка.
36. Акробатические и гимнастические элементы. Хореографическая подготовка.
37. Акробатические и гимнастические элементы.ОФП.
38. Акробатические и гимнастические элементы.ОФП.
39. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.
40. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.
41. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.
42. Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в сочетании с движениями рук.СФП.
43. Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в сочетании с движениями рук.СФП.
44. Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в сочетании с движениями рук.
45. Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес - аэробике.Подвижные игры.
46. Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес - аэробике. Стретчинг.
47. Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес - аэробике. Стретчинг.
48. Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес - аэробике.ОРУ.
49. Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес - аэробике.ОФП.
50. Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес - аэробике.ОФП.
51. Совершенствование и закрепление музыкальной композиции.Фоновые шаги.
52. Совершенствование и закрепление музыкальной композиции.Стретчинг.
53. Совершенствование и закрепление музыкальной композиции.Стретчинг.
54. Совершенствование и закрепление музыкальной композиции. Подвижные игры.
55. Совершенствование и закрепление музыкальной композиции.Стретчинг.
56. Зачет музыкальной композиции.
57. История фитбола. Подбор мяча по росту. Противопоказания.
58. ОФП. Техника базовых шагов фитбол-аэробика.
59. ОФП. Техника базовых шагов фитбол-аэробика. Приставной шаг ( step-touch).
60. ОФП. Техника базовых шагов фитбол-аэробика. Шаг-касание ( step-touch).
61. Кардионагрузка: ходьба, бег, прыжки. Силовой блок: упражнения для мышц рук. Стретчинг.
62. Упражнения для мышц ног.
63. Упражнения для мышц ног.
64. Упражнения для мышц брюшного пресса.
65. Упражнения для мышц брюшного пресса.
66. Упражнения для мышц рук.
67. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций Изменение геометрии движения.
68. ОФП. Техника базовых шагов фитбол-аэробики. Марш.
69. ОФП. Техника базовых шагов фитбол-аэробики. Махи ногами (kick)
70. ОФП. Закрепление техники базовых шагов kick и march.
71. СФП. Подвижные игры.
72. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций Изменение геометрии движения.
73. Добавление силовых элементов.
74. Стретчинг.Добавление силовых элементов.
75. Подвижные игры. Добавление силовых элементов.
76. Круговая тренировка: кардионагрузка- танцевальные упражнения.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

*Правила поведения и техника безопасности.*

Ознакомление занимающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятий, после занятий, в аварийных ситуациях.

*Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Для учебно-тренировочных групп:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях Питьевой режим тяжелоатлета.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Понятие об общей физической подготовке

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**.

 Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

**Развитие двигательных качеств** Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие ловкости, упражнения на развитие координации.

Комплексы упражнений для укрепления мышц спины: без предметов, с предметами (кубики, мешочки с песком, гантели, веревки, флажки и т.д), из разных исходных положений: сидя, стоя, лежа на животе и спине.

**Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы** : ходьба на носках, на пятках; перекаты с пятки на носки; ходьба на внешней стороне стопы; рисование пальцами ног; захватывание предметов пальцами ног и стопами, ходьба по ребристой поверхности и др.

Упражнения для шеи и туловища.

Подвижные игры и эстафеты

**Горизонтальные жимы**

– Отжимания от пола на коленях

– Отжимания от скамьи

– Стандартные отжимания

– Отжимания на упорах

**Горизонтальные тяги**

– Подтягивания на низкой перекладине, ноги на полу, хват узкий, обратный

– Подтягивания на низкой перекладине, ноги на полу, хват средний, прямой

– Подтягивания на низкой перекладине, ноги на опоре

– Подтягивания на низкой перекладине, ноги на фитболе

– Подтягивания на низкой перекладине с «полотенцами»

**Вертикальные жимы**

– Разводки с амортизаторами

– Жим стоя с амортизаторами

– Отжимания уголком, ноги на полу

– Отжимания уголком, ноги на скамье

– Отжимания на фитболе в положении лежа на животе

– Отжимания в стойке на руках

**Коленно-доминантные**

– Писедания на двух ногах

– Приседания на двух ногах с амортизатором

– Полуприседы на одной ноге

– Выпады вперед

– Прыжки с места вверх

– Прыжок из выпада вперед

– Приседания у стены с фитболом

– Приседания по болгарски

– Выпады назад с касанием пола коленом

– Приседания на одной ноге до параллели бедра с полом

– Приседания на одной ноге ниже паралели бедра с полом (стоя спиной к стене, касаясь руками стены в нижней точке)

– Приседания по болгарски с фитболом

– Приседания на одной ноге до касания ягодицами пятки

**Тазово-доминантные**

– Ягодичный мостик двумя ногами

– Ягодичный мостик, ноги на возвышении

– Ягодичный мостик одной ногой

– Гиперэкстензии на фитболе

– Обратный ягодичный мостик, плечи на фитболе

– Ягодичный мостик, ноги на фитболе

– Боковые выпады с дотягиванием

– «Римская становая тяга» на одной ноге

– «Румынская» тяг на одной ноге

– «Королевская становая тяга»

**Прямая мышца живота (верхняя часть) и поперчная мышца живота**

– Скручивания на полу

– Скручивания на фитболе

– Планка на полу

– Планка на фитболе

– Роллауты на фитболе

**Прямая мышца живота (нижняя часть часть)**

– Подъем согнутых ног в положении лежа

– Обратные скручивания на полу

– Обратные скручивания на фитболе

– Подъем ног в станке и в висе на перекладине

**Наружная и внутренняя косые мышцы живота**

– Боковые скручивания на полу

– Латеральные наклоны с амортизаторами

– Боковые скручивания на фитболе

– Боковая планка

– Русские скручивания на фитболе

– Дровосеки с амортизаторами

**Нижняя часть спины**

– «Кобра» на полу

– Y и T гиперэкстензии на полу

– «Супермен» на полу

– «Стойка охотничей собаки»

– Гиперэкстензии на фитболе

– Y и T гиперэкстензии на фитболе

– Ягодичный мостик двумя ногами

– Ягодичный мостик одной ногой

– Поднимание прямых ног в положении лежа грудью на фитболе

**Упражнения для трицепсов**

– Разгибания рук стоя с амортизаторами

– Разгибания предплечий стоя у стены

– Отжимания от пола с опорой на ладони, большие и указательные пальцы образуют треугольник

– Отжимания с опорой руками на фитбол

– Отжимания с упором сзади о край стула или перекладину шведской стенки (ноги на полу, на стуле, на фитболе)

Кардио-упражнения

– Скакалка

– Бег (на короткие и длинные дистанции, челочный бег, 6-ти минутный бег)

**Голень, шея, хват**

– Подъемы на носки двумя ногами

– Подъемы на носки одной ногой

– Сгибание шеи с отягощением лежа на фитболе

– Кистевой эспандер

– Вис на перекладине

**Подвижные игры**

 «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Лиса и ёж», «Ёж», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии»

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Скипинг. Упражнения со скакалкой**

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом).

2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).

3. Скачки с двух ног на одну( кик-скачек, канкан)

4. Скачки на одной ноге.

1. Вращение скакалки под ногами.
2. Упражнения в парах.
3. Упражнения с длинной скакалкой.

**Ритмическая гимнастика**

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики.  Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему.

 Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

**Комплекс ритмической гимнастики:**

1.Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром  темпе.

2.И.п.:   руки   к   плечам,   предплечья   вниз.   При   опускании   рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз

3.То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.

То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.

Повторить 8-16 раз.

4.Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.

Повторить 16-32 раза.

5.И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.

6.И.п.:   то   же.   Поочередное   поднимание   плеч   (правое,   левое).Повторить 8 раз.

7.То  же, что в упражнении 1,но с подъемом. Повторить 4 раза.

8. То  же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.

 9.  И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи
 перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.

10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук  вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.

 11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестныемахи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.

12.  И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговыедвижения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.

13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах,     руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.

 14.  И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.

15.  И.п.:   стойка   ноги   врозь,   руки   на   голове,  локти  в   стороны.

 Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо,
налево. Повторить 8-16 раз.

17. И.п.:   то   же.   Движения   таза   вправо,   вперед,   влево,   назад
(прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз

18.И.п.:     стойка    ноги     врозь.     Пружинящие     наклоны     вперед
прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.

19.  И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги
прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.

20. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с
наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.

21.И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в
стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

23.  Бег, сгибая ноги назад.

24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки    на       двух    с    поворотами    таза    направо,   и приседанием (твист»).

26– 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

28- 29.  Ходьба на месте пружинящим шагом.

30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем
прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

 33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.
Повторить 8 раз.

34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону.  Сгибание -
разгибание стопы. Повторить 8 раз.

 35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.
Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.

 36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).

 37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.

 38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.

 39. И.п.:   сед   по-восточному.   Повороты   головы     направо,  налево. Повторить 4-8 раз.

 40. И.п.:   то   же.   Круговые   движения   головой   вправо,   влево   с небольшим наклоном туловища.

41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять
голову,  грудной  отдел  позвоночника,  руки  вперед.  Повторять  до  явного
утомления.

 42. И.п.:    упор на коленях. Выгибание, прогибание    спины    с
последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.

 43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

**Классическая аэробика**

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Овладение техникой  базовых шагов.

**1.march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

**2. steptouch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

**3.  doublesteptouch**- два приставных шага

**4. openstep** (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую

**5. curlstep** (захлест)

**6. grapewine** (скрестный шаг в сторону)

**7. V – step** – шаг правой  вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться

**8. kneeup** – подъем колена вверх

**9. kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

**10. heeitouch**- касание пола пяткой

**11. crossstep** скрестный шаг с перемещением вперед

**12. lunge** – выпад

**13. mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

**Варианты комбинаций классической  аэробики**

 № 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

      5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

**2.**  1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

      5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

      **3.**1 – 8– 4 steptouch (шагв сторону)

      **4.**1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

       5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

**2.**1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

       5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

**3.**    1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

**4.**  1 – 8 – 2 mambo

№ 5

**1.**  1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

       5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

**2.**1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

       5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

**3.**    1 – 8 – steptouch ∟→↑↓←

**4.**    1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivotturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

     **1.**    1 – 8– 4 steptouch (шагв сторону)

     **2.**    1 – 8 – 4 openstep (открытый шаг)

**3.**    1 – 4 – grapewine (скрестный шаг в сторону) →

            5 – 8 – grapewine (скрестный шаг в сторону) ←

     **4.**1 – 8 – 3 kneeup (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1 – 8 – steptouch ∟→↑↓←
2. 1 – 4 – 2 openstep (открытый шаг)

      5 – 8 – pivot  turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

1. 1 – 8 – lowkick (лоу кик)
2. 1 – 8 – kneeup (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toe  touch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking  (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 step  touch
4. 1 – 8 – 2 V  – step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 openstep
3. 1 – 8 – 2 crossstep

**4.**   1 – 4 – chasse →

5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step  touch

2.   1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

3.   1 – 8 – 4 openstep

     4.   1 – 8 – 3 kneeup (смена лидирующей ноги)

**Фитбол-аэробика**

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

**1. Приставной шаг (step-touch).**И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

**2. Шаг**-**касание (touch-step).**И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

**3. Марш (march).**И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

**4. Твист (twist).**И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

**5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).**И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

**6. Выпад (lange).**И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

**7. Махи ногами (kick).**И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

**8. Подъём колена вверх (kneeup, kneelift).**Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

**Приседания с опорой на фитбол**.

Поместите мяч между стеной и спиной (чуть ниже лопаток и выше ягодиц). Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.  Вес тела перенесите на пятки.  На вдохе сделайте приседание,    пока ноги не станут параллельны полу. Не садитесь глубже, так как этим можно повредить колени. При этом следите, чтобы в самой нижней точке колени не выходили вперед носков. Сфокусируйтесь на поддержании напряжения в ягодицах и бедрах, медленно поднимитесь в начальную позицию.  Выполните упражнение в 2 - 3 подхода по 15-20 приседаний.

**Приседание на одной ноге**.

Рекомендуется аналогичным образом  выполнять приседания  с фитнес мячом на одной ноге.

**Обратные выпады с фитболом**.

Встаньте прямо, поставьте левую стопу на мяч. Правую ногу слегка согните. Теперь откатите фитбол назад, и начинайте приседать на одной ноге. Выполните 15 - 20 приседаний, после чего повторите все для другой ноги. Всего сделайте 2-3 подхода.

**Отжимания**.

Для укрепления мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также спины и задней поверхности ног.

Стоя на корточках, упираясь руками в шар, положите на него корпус и перекатитесь вперед так, чтобы выйти в исходное положение: ноги прямые, пятки вместе, упор на руки ровно под плечами,  спина без прогибов в пояснице. Выпрямите ноги и корпус в одну линию, сожмите бедра.

Сохраняя корпус прямым, выполните несколько отжиманий. Количество  повторений и подходов зависит от уровня вашей физической подготовки. Женщины могут облегчить нагрузку, опираясь на мяч коленями, а не стопами. Не опускайте голову вниз.

**Упражнение для пресса и спины**.

Функциональное упражнение, прорабатывает все мышцы спины и  пресса, заставляет вас максимально концентрировать свое внимание. Организм работает как единое целое.Ноги ниже колена кладем на фитбол, чем ближе к носкам, тем сложнее будет держать баланс, и становимся в стойку (как для отжимания, на вытянутые руки).Если  у вас не получается поднимать себя вверх  с прямыми ногами, сгибайте колени и  выполняйте упражнение с небольшой  амплитудой. Сделайте максимально возможное для вас количество подходов и повторений.

**Передача швейцарского мяча**.

Лёжа на спине  вытяните руки  за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая.

Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно сгибать в коленях.) 2 - 3 подхода по 15 - 20 повторений.

**Мостик на мяче (сгибания ног)**.

Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч).

Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем, не опуская ягодицы на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.

**Упражнение на укрепление спины**.

Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами. Выполняем поднятия и опускания корпуса.

Чтобы нагружать нижний отдел спины, необходимо скрестить руки за головой. Если хотите нагрузить верхний отдел спины, разводим руки в стороны.

**Комплекс фитбол - гимнастики № 1**:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

  2.Повороты туловища

И..л: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4.  Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6.        Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

**Комплекс фитбол-гимнастики №2**

1.   И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4.  И.п. : тоже

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

5.  И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

  1 -2- мах левой ногой влево

      3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

10. И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

**Стречинг**

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

-растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра

-растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

-для гибкости спины

- для растягивания мышц живота;

-для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

-для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;

- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава;

- для растягивания трицепса;

- для растягивания бицепса;

-для мышц шеи.

**Хореографическая подготовка**

- изучение хореографических позиций рук и ног;

-галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны;

-чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад;

-прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».;

 - soute по І. II. V позициях;

- pas еchappe;

- changements de pieds;

 - гaлoп:

- подскоки на месте. Aллeгpo: - sissonne в первый арабеск;

- sissonne fermеe;

- pas de chat. Вращение:

 - jetеs антуран;

 - tour en dehors иen dedans;

- tours chaоnes.

Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных     положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений  рук, ног, корпуса.

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1.  Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4.«Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5.  «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10.  Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных     положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений  рук, ног, корпуса.

**Техническая подготовка.**

В технической подготовке целесообразно выделять:

* беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
* предметную – обучение технике упражнений с предметами;
* музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
* композиционную – составление соревновательных программ.

Составление комбинаций из ранее изученных элементов.

.

**Инструкторская и судейская практика.**

 В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований, правила соревнований.  Изучение основных правил соревнований, заполнение протоколов.

**Контрольные нормативы.**

**Итоговое занятие.**

*Влияние физических упражнений на организм человека.*

Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими, увеличиваются объем и эластичность мышц, скорость их сокращения. Интенсивная мышечная деятельность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также легкие и другие органы организма. Что повышает функциональные возможности человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды. Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.

*Страховка и самостраховка вовремя тренировочного процесса.*

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;

- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;

- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;

- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания “на излом”, между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;

- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;

*Дыхание.Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребность кислорода.*

***Дыхание****-* совокупность процессов , осуществляющих окисление органических веществ и получения энергии для жизнедеятельности. Во всех организмов различают внешнее и внутреннее дыхание. Внешнее дыхание, или газообмен - совокупность процессов, обеспечивающих обмен газов между организмом и средой. Благодаря этим процессам происходит поглощение с помощью покровов или специализированных органов дыхания кислорода и выделение углекислого газа. По способу дыхания и строению дыхательного аппарата выделяют такие типы внешнего дыхания: кожное, трахейных, жаберное и легочное. Внутреннее ( клеточное, тканевое ) дыхание - совокупность биохимических процессов расщепления органических веществ с участием клеточных ферментов, которые сопровождаются выделением энергии. Эта энергия аккумулируется в виде АТФ и используется для процессов жизнедеятельности клеток и организма в целом.

В большинстве животных организмов дыхания происходит с участием дыхательной системы, обеспечивающей реализацию таких основных функций, как:

■ *окислительная -* поступления в клетки кислорода для окислительных процессов;

■ *выделительная -* удаление из организма продуктов обмена;

■ *теплорегуляторна* - регулирование температуры тела из-за испарения воды с поверхности легких или согревания вдыхаемого воздуха;

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Строевые упражнения.

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

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

 Освоение границ площадки, углов, середины, центра Движение в обход. Противоходом налево, направо Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук. поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных 32 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 отягощении 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 отягощении и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах 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 33 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 к низу) 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 ив движении).

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

Упражнения с предметами

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

 Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

**Упражнение на укрепление спины**.

Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами. Выполняем поднятия и опускания корпуса.

Чтобы нагружать нижний отдел спины, необходимо скрестить руки за головой. Если хотите нагрузить верхний отдел спины, разводим руки в стороны.

**Комплекс фитбол - гимнастики № 1**:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

  2.Повороты туловища

И..л: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4.  Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6.        Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

**Комплекс фитбол-гимнастики №2**

1.   И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4.  И.п. : тоже

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

5.  И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

  1 -2- мах левой ногой влево

      3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

10. И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

**Базовые шаги: дисциплина «аэробика»**

Особенности техники:

 1) Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

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

4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.

5) Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

 6) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

 **Маршевые простые шаги** (Simple без смены ноги):

1. March — ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

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

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

 4. Mambo ~ шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед — с пятки на всю стопу, шаг назад — на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

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

6. Box step — по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

7. Step cross — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

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

 9. Kick ball change, kick cha-cha — правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча - ча -повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple без смены йоги):

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

2. Кпее-ир — шаг в сторону правой подъем холена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

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

4. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут. 42

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

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

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

 8. Open Step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. Toe Touch — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок» шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. Heel Touch — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

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

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

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

2. March+lift. вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift) вариант В; раз — шаг March, два — подъем ноги, три, четыре — March. 43

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

 4. Basic step+lift: вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (lift) — шаг левой назад — правую приставить. вариант В: шаг правой вперед — левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (lift).

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

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

 7. Mambo+cha-cha-cha — шаг правой вперед, шаг девой на месте, ча - ча - ча. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается Лидирующая нога меняется на левую.

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

9. Pivot+cha-cha-cha — шаг мамбо с поворотом + ча - ча - ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед — ча - ча - ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. 44

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

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

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

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

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

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

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

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): 45

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

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

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

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

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

6. Superman — с правой два прыжка в сторону — 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 — левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 — толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу 11ри приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению. 3.3.2 **БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «СТЕП-АЭРОБИКА»**

 Особенности техники:

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

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

3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной.

 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать.

5) запрещается спрыгивать со степа.

6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой.

 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка).

 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах.

 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

 10) таз находится в нейтральной позиции.

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

12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

**Фитбол-аэробика.**

**Приседания с опорой на фитбол**.

**Скручивания для косых мышц пресса на фитболе**.

Расположите фитбол возле стены или другой опоры так, чтобы, когда вы на него ляжете боком, ваши ноги опирались в основание стены. Лягте на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Руки за голову, локти разведены в стороны. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол.

Поднимите вашу верхнюю часть тела вверх, скручиваясь, полностью сокращая косые мышцы пресса в верхней части движения. Задержитесь на 1-2 секунды. Плавно опуститесь вниз. Повторите. После завершения сета, поменяйте сторону. Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантели или не опираясь в основание стены. Сделайте максимально возможное  для  вас количество повторений в 2 -  3 подхода.

*Значение витаминов и минералов для здоровья человека*

Витамины представляют собой группу органических соединений, которые являются незаменимыми компонентами нормального функционирования организма человека и животных, поскольку обладают высокой биологической активностью и участвуют во множестве биохимических реакций, входя в состав ряда ферментов и гормонов.

Витамины обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной системы, скелетной и гладкой мускулатуры и ряда других систем и органов. В частности, от того, достаточен ли уровень витаминов в рационе, зависит умственное и физическое состояние человека, его работоспособность и выносливость, а также устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды и стрессам.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса*

Классификация и терминология фитнес - аэробики. Понятия о технике фитнес - аэробики. Техническая подготовка фитнес - аэробики и факторы, еѐ определяющие. Хореографическая подготовка фитнес - аэробики и факторы, еѐ определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажѐры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

*Правила соревнований, их организация и проведение*

Соревнования по фитнес - аэробике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

*Основы спортивного питания.*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся фитнес - аэробикой. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, еѐ содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещѐнность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

«6 КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЗАНЯТИЯХ»:

ОФП - одно из основных средств физической культуры, направленное на развитие гибкости, ловкости, выносливости, силы. Упражнения ОФП целесообразно включать в каждое занятие. Перед соревнованиями необходимо снижать нагрузку, чтобы не допустить переутомления воспитанников.

Для оптимальной реализации программы «Антре» различные упражнения сгруппированы в комплексы по признакам функционального воздействия: комплекс ОФП №1 - «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»; комплекс ОФП №2 -«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах; комплекс ОФП №3 - «Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних конечностей; комплекс ОФП №4 – «Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц спины»; комплекс ОФП № 5 - «Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей и грудных мышц; комплекс ОФП № 6 - «Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц живота».

Такое объединение упражнений в комплексы позволяет педагогу планировать и регулировать нагрузку на организм воспитанников и обеспечивать преемственность развития их основных физических качеств. Комплексы составлены с учетом возрастных особенностей и дозируются индивидуально в зависимости от функциональных возможностей организма воспитанника.

**Комплекс ОФП №1**

**«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в**

**суставах»**

***Для верхних конечностей:*** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

***Для туловища***: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

**Комплекс ОФП №2**

**«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»**

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

**Для нижних конечностей:**из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

**Для туловища**: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

**Комплекс ОФП №3**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

***Для мышц нижних конечностей***

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90ов коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Комплекс ОФП №4**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

***Для мышц спины:***

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90обедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия). Упражнение*:*односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

**Комплекс ОФП №5**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

***Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:***

«Тяга стоя к груди».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

**Комплекс ОФП №6**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

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

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**«ХИП-ХОП-АЭРОБИКА»**

Изучение и совершенствование техники исполнения элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела Стили хип-хоп - аэробики (с учётом соответствующего музыкального сопровождения):

**Popping —** является как отдельным стилем танца, и одновременно так называемым umbrella term, то есть общим термином для всех стилей фанка . Хотя использовать его, как общий термин, все-таки некорректно. Итак, popping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания. При этом вы свободно перемещаетесь по площадке, и тело ваше принимает в пространстве различные позы/положения. Основная музыка для popping это фанк. Popping имеет набор базовых движений, таких, скажем, как "fresno" и т. п. Сам по себе, в чистом виде, он совсем не похож на то, что привыкли понимать под "верхним брейкдансом" в бывшем Советском Союзе. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos)

**Waving —** это волнообразные движения телом, в сочетании с фиксацией. Waving один из фанковых стилей. Основная идея за ним имитация того, что по вашему телу перемещается волна или сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект», а не идея. Идей же за огромное количество, как и подстилей. В рамках данного направления существуют как обычные волны, так и exaggerated waves широкоамплитудные волны, bounce waves волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, broken arm waves волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная дом кратность), rock waves, а также такое явление как wavetracing волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный Waving смотрится очень выигрышно, однако чтобы его достичь, нужен не один год работы. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

**Locking —** был создан участниками группы The Lockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда Вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение ("lock" замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног.

**Strobbing —** Имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких (или не очень) фаз/остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для лёгкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Сначала это может показаться трудным или даже невозможным, однако, зажимая мускулы, нельзя достичь точного повторения эффекта. Рекомендуется использовать для стробинга хорошо знакомые вам движения или жесты (надевание перчаток, доставание носового платка, надевание шляпы и т. п.). Необходимо отработать жест, сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц. Затем, когда вы почувствуете, что мышцы "запомнили" движение расслабьтесь и попробуйте выполнить то же самое с остановками. Не торопитесь и не напрягайтесь. Все придет с практикой

**Dimestop** это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского "dime" монета в четверть доллара, и "stop" остановка. Объясняется это тем. что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какоголибо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

**Robot (botting)** пожалуй, представление о таком стиле, как "робот", имеют все. Вообще, секрет этого стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, непроизвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

" **Floating/Gliding —** скольжение является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Наиболее популярными являются glide скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk "лунная походка".

**Liquid dancing (liquiding)** — это разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног Основной акцент делается на движении рук и ног, но более опытные танцоры способны задействовать в движении все тело. Этот стиль близок к waving и popping

**B-Boving style Breaking** — брейкинг. также известный как би-боинг. Для этого уникального направления характерны акробатические движения и творческий подход, вращения на различных частях тела, отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации Это направление очень развилось в последнее время имеет множество подстилей: power moves, footwork, power trix, uprocking и т.д.

**Up Rocking (Top Rock/Foot Rock)** — стиль, используемый для передвижений по площадке, состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns) Чаще всего демонстрируется во время баттлов (перетанцовок) для выхода на breaking style или в шоу-номерах для изменений рисунков танца. Невообразимое разнообразие передвижений и огромное количество выпадов, приседаний и всевозможных прыжков и трюков делают этот стиль неповторимым и зависимым лишь от фантазии его исполнителя, настоящим воплощением freestyle.

**King Tut (tutting)** — в переводе с английского, king Tut "король Тутанхамон", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо "лодочкой"), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу.

**House Dance** — стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью тацевальной культуры хипхопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым "прямым" битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle, волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения и безграничной фантазии.

**Krump** — мощный, агрессивный настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не существует. Уникальность этого стиля заключена в характере его движений — крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной "драке" В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance.

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип - хоп – хореографии (по стилям)

для занятия **LOCKING**:

• вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх - вниз, фиксация р\к в локтевом суставе ("lock"), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях.

• прыжки вверх, при приземлении — фиксация всего тела;

• прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

 • высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

**для занятия BREAKING**:

• стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

• упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела ("turtle");

• передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

• переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

 • вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки ("swipes") из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

**для занятия WAVING ("electric boogie"):**

 • движение рук («волна») сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

 • «волна» через тело. Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

**для занятия GLIDING ("floating")**

: • плавные скользящие движения ног ("glide") от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

 • с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

**для занятия KING-TIT ("tutting"):**

• движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

 • постановка ног под углом 90° в полуприседе;

• движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса. для **занятия KRUMP**:

• импульс грудной клеткой ("chest pop"), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

• шаг на месте ("stomp") с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

• прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

 • поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения); • наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

• прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек , затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

• имитация ударов руками ("jabs");

• резкие передвижения с отрыванием ног ("traveling") в любую сторону.

**для занятия HOUSE:**

• передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону;

•волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.

• прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево);

• движения ног — колени и стопы вместе - врозь;

 • вращение с опорой на носок одной ноги

**для занятия NEW STYLE**:

• передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;

• повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

• широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

**Прыжки различного характера:**

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

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

 3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) — ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении Приземление на две ноги.

 4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.

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

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

7. Группировка (TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе

8. Прыжком поворот на 180° и 1руппировка (TURN TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

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

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

 11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

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

**Движении с сохранением динамического равновесии:**

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

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

**Движения с проявлением гибкости:**

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

 2. Сагитальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

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

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

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

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

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

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

**5. Планируемые результаты**

**К концу 3-х месяцев обучения учащиеся должны:**

**Иметь представление:**

-история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

**Уметь:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

**6. Оценочные и методические материалы**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

**Текущий контроль***-*это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля постоянно во время проведений тренировочных занятий.

**Промежуточная аттестация***-*объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

 Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

**Итоговая аттестация**- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающей программы.

**Критерий оценки уровня специальной физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)Девочки 10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0  |

 **Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

 **на 100 м (сек.) – девушки 16 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |
| 15 лет | 9,2-9,8 | 9,9-10,4 | 10,5-11,6 |
| 16 лет | 14,3-15,5 | 15,6-18,2 | 18,3-19,5 |

**Уровень оценки результатов**

**бега на 300 м. (мин. сек.) - 10-15 лет**

**и на 500 м. (мин. сек.) - 16 лет Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,11 | 1,12-1,25 |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
| 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 | 1,09-1,14 |
| 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,05 | 1,09-1,15 |
| 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 | 1,08-1,15 |
| 16 лет | 1,49-1,52 | 1,53-1,59 | 2,00-2,03 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3  | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1  | 10,0 |
| 13 лет | 8,7  | 9,5-9,0  | 10,0 |
| 14 лет | 8,6 | 8,9-9,4 | 9,9 |
| 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| 16 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 1050  | 750-950 | 650 |
| 11 лет | 1100 и выше  | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150  | 900-1050 | 750 |
| 13 лет | 1200  | 950-1100 | 800 |
| 14 лет | 1250  | 1000-1150 | 850 |
| 15 лет | 1300  | 1050-1200 | 900 |
| 16 лет | 1300 и выше  | 1050-1200  | 900 и ниже |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 149-162  | 132-148 | 108-131 |
| 11 лет | 157-180  | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194  | 146-165 | 118-145 |
| 13 лет | 170-193  | 153-169 | 129-152 |
| 14 лет | 178-204  | 159-177 | 132-158 |
| 15 лет | 176-204  | 156-175 | 128-155 |
| 16 лет | 176-205  | 155-175 | 125-154 |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 297-391  | 233-296 | 139-232 |
| 11 лет | 334-422  | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422  | 297-347 | 222-296 |
| 13 лет | 443-585  | 347-442 | 205-346 |
| 14 лет | 472-606  | 381-471 | 246-380 |
| 15 лет | 465-610  | 367-464 | 222-366 |
| 16 лет | 507-659  | 404-506 | 251-403 |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 14  | 7-10 | 3 |
| 11 лет | 15 и выше  | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16  | 9-11 | 5 |
| 13 лет | 18  | 10-12 | 6 |
| 14 лет | 20  | 12-14 | 7 |
| 15 лет | 20  | 12-14 | 7 |
| 16 лет | 20 и выше  | 13-15 | 7 и ниже |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 10 лет | 15-20 | 9-14 | 5-8 |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |
| 15 лет | 15-20 | 10-14 | 6-9 |
| 16 лет | 13-17 | 9-12 | 5-8 |

**7.Организационно- педагогические условия**

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование в сфере образования и педагогических наук, соответствующее профилю объединения с дополнительным профессиональным образованием по направлению деятельности в образовательном учреждении. Регулярно проходить курсы повышения квалификации

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: Имеется следующие материально – техническое оборудование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Количество изделий****(штук)** |
| 1 | Музыкальный центр | 1 |
| 7 | Скакалки  | 16 |
| 8 | Гимнастические коврики | 16 |
| 9 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | 16 |
| 10 | Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг | 7 |

**6.Список литературы**

1. Бос В. Таэквон-до: Базовые приемы и техника боя. - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. - Ростов н/д: «Феникс», 2003.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. – Ростов н/д: «Феникс», 2002.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. ООО «Издательство Астрель» г. Москва, 2002.
6. Тедески М. Искусство атаки. Практическое руководство. - «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
7. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.