**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ**

**УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**« ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР (СПОРТА И ТУРИЗМА)**

**УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТО**  **УТВЕРЖДАЮ**

на педагогическом совете Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Колотушкина

29.10.2016 г. № 2 Приказ от 29.10.2016г.№ 41-02

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа по фитнес-аэробике**

**«ОФП. Грация»**

**Возраст: 7-18 лет**

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Разработчик:**

Педагог дополнительного образования:

Смольянинова Елена Николаевна

**г.Усмань,**

**2016 г.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………..…………………………………………….3-11

2.Учебно- тематический план (по годам обучения)…………………………………..…..12-16

3. Содержание программы…………………………………………….……………………17-36

4. Система контроля и зачетные требования…………………………….………………..36-44

5.Материально- техническое обеспечение……………….………………………………..44-45

6.Информационно-методическое обеспечение программы ……………………..………45-47

7.Приложения (рабочие программы)

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

  Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

Законом РФ “Об образовании”, законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, законом «Об общественных организациях».

Конвенции о правах ребёнка;

СанПиНа 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 4 июля 2014г. №41)

Устава МБУ ДО ООЦ (с и т);

Положения о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)

Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т)

**1.1. Актуальность.**

Актуальность данной программы определяется потребностью образования и развития у детей творческих качеств. Фитнес-аэробика может предложить современному подростку: двигательную активность, разнообразие движений, увлекательную познавательную деятельность, здоровый образ жизни, спортивные достижения.

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

В основе данной программы лежат следующие принципы:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, специальной физической, теоретической подготовки, текущей, промежуточной, итоговой аттестации).

Принцип преемственности определяет последовательность изло­жения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от инди­видуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программно­го материала для практических занятий, характеризующуюся разнообра­зием средств и величин нагрузок, направленных на решенное определен­ных задач подготовки.

**1.2. Практическая значимость.**

Практическая значимость данной программы:

– создание условий для развития ребенка;

– развитие мотивации к познанию и творчеству;

– обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

– приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

– профилактику асоциального поведения;

– создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;

– интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;

– укрепление психического и физического здоровья, развитие физкультурно-спортивных наклонностей, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира;

– взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.3. Направленность программы.**

Программа является:

- по содержанию - (физкультурно-спортивной);

- функциональному предназначению - учебно-познавательная,

- по форме организации - (индивидуально- ориентированной, групповой);

- по времени реализации – длительной подготовки (5 лет обучения).

**Связь с уже существующими разработками по данному направлению.**

При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие программы по фитнес-аэробике

**1.4. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа.**

Если сравнивать фитнес-аэробику с другими видами спорта, то фитнес-аэробика один из самых наиболее безопасных и доступных видов спорта. Однако предъявляются довольно высокие требования к внешнему виду спортсменов. Фитнес-аэробика  развивает координацию, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, умение работать в команде, что очень важно в сегодняшнем мире.

Главная методическая особенность фитнес-аэробики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им.

 Движения, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Однако такие существенные стороны движения, как скорость и сила (степень мышечных усилий), резкость, а также эмоциональная окраска выполнения, объяснить очень трудно, а иногда и невозможно. Эти стороны движений и их особенности наиболее характерны для основных упражнений фитнес-аэробики.

Для формирования представлений о них и последующего усвоения в фитнес-аэробики используется музыка.   В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия спортсменок, приводит их в систему и одновременно воздействует на их физическое и эмоциональное состояние. Не менее важна роль музыки в овладении техническим мастерством, в достижении высоких спортивных результатов. При этом устанавливается и закрепляется связь между музыкой и движением.

Необходимо научить спортсменок не только слушать, но и «слышать» музыку. Следует развивать их восприимчивость к музыке и умение разбираться в ней. Они должны знать и различать средства музыкальной выразительности и конкретизировать их восприятие в движениях.

Ведущую роль в формировании связей движения с музыкой играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям с учетом подготовленности занимающихся.

Новизна программы «Грация» так же заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**1.5.Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.**

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

**Педагогическая целесообразность** программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

**Педагогическую уникальность** данной программы создают следующие факторы:

- разнообразие организационной деятельности;

- познавательные;

- художественно - эстетические (музыка, визаж);

- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);

- игра (этюды и импровизации);

- труд (подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям);

- общение;

- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцов и репродуктивного воспроизведения до творческого роста);

- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);

- социально-психологическое партнерство (общение разновозрастном коллективе).

**1.6. Формы и методы педагогического взаимодействия.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях, показательных выступлениях, фестивалях;

- зачеты, тестирования;

- взаимное обучение;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

**1.7. Оригинальность, новизна, наличие инновационного подхода.**

Новизна программы состоит в том, что подобраны комплексы, разработана последовательность обучения элементам, выявлены дозировка и типичные ошибки при их выполнении; существенно увеличена динамическая плотность занятий за счет гармоничного введения упражнений на расслабление, чередования упражнений различной направленности.

**1.8. Цели и задачи программы.**

**Основная  цель программы**: Создание условий для  самореализации личности ребёнка, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, формирование и совершенствование их двигательных способностей, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников.

**Основные задачи:**

**1.Образовательные:**

* совершенствование техники выполнения физических упражнений;
* освоение  техники выполнения движений в фитнес-аэробике.

**2.** **Воспитательные:**

* 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.

**3. Развивающие:**

* 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.

**4. Оздоровительные:**сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**1.9. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 5 лет обучения. Возраст обучающихся 7-18 лет. 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.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.

Запись в отделение фитнес- аэробики осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы по фитнес-аэробике принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес и желание к занятиям, данным видом спорта, которые показали физически-двигательные способности минимального физического уровня.

Группы комплектуются из числа обучающихся   женского пола младшего среднего и старшего школьного возраста (7-18 лет) по результатам тестирования. Дети, проходят:

- внешний осмотр (масса тела, наличие физических недостатков);

- анкетирование (мотивы выбора и характер интереса к занятиям фитнес-аэробикой, ожидаемые результаты);

- физическое тестирование (наличие гибкости, пластичности, силы, ловкости и др.);

- ритмично-двигательное тестирование (наличие чувства ритма, координации движений, двигательной памяти);

- эмоционально-образное тестирование (наличие эмоциональных реакций, образных фантазий и др.).

По результатам входного тестирования ребёнок определяется в группу обучения. В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения. Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является образовательный процесс который построен по принципам, "от простого к сложному", "от частного к общему.

В табл. 1 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество  учебных часов в неделю | Требования  по физической и технической подготовке на конец года |
| 1 | 7-9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 10-12 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 3 | 12-13 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 4 | 14-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 5 | 16-18 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |

**1.10. Календарный учебный график.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Начало учебного года** | 01 сентября |
| **Окончание учебного года** | 31 мая |
| **Режим работы** | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| **Объем**  **учебно-тренировочной**  **нагрузки в неделю**  **(на одну группу)** | Количество часов в неделю 6ч. |
| **Продолжительность одного занятия** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.  Практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа.  Проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов. |

**2.Учебный план**

**СОГ- 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 128 | 8 | 120 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 73 | 4 | 69 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 18 | | 226 |  |

**СОГ – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 8 | 104 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 89 | 4 | 85 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 18 | | 216 |  |

**СОГ - 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 108 | 8 | 100 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 93 | 4 | 89 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 18 | | 216 |  |

**СОГ- 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 98 | 8 | 90 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 93 | 4 | 89 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 2 | 33 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 18 | | 216 |  |

**СОГ - 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 88 | 4 | 84 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 113 | 4 | 109 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | | 234 | 14 | | 220 |  |

**3.Содержание программы.**

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

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

**3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

**Темы**

Физическая культура и спорт.

Краткий обзор развития фитнес-аэробики в России.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнении на организм занимающихся.

Гигиена спортсмена и средства закаливания.

Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.

Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

Основы фитнес-аэробики.

Понимание основ техники выполнения базовых шагов фитнес-аэробики, изучение терминологии.

Самоподготовка.

Профилактика травматизма в спорте

Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Профилактика вредных привычек.

Физическую подготовку подразделяют на:

* общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
* специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
* хореографическую – обучение элементам классического, народного и современного танцев;
* специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции.
* функциональную, направленную на «выведение» обучающихся на высокий объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

**3.2. 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

– Отжимания на гантелях

– Отжимания, ноги на скамье

– Т — отжимания

– Т — отжимания на гантелях

– Отжимания с хлопком руками

– Отжимания от фитбола

**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»

**3.3. 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.

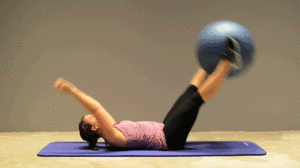
**Скручивания для косых мышц пресса на фитболе**.

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.

**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**.

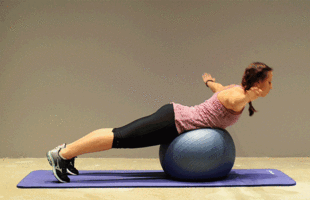
Лёжа на спине  вытяните руки  за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая.

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;

- pasеchappe; - changements de pieds; - гaлoп:

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

- sissonnefermеe;

- pas de chat. Вращение:

- jetеsантуран;

- tourendehorsиen dedans;

- tourschaоnes.

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 напрпвления, 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.

**Степ – аэробика.**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.  Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1.Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела.Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8.Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в

сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;с поворотом на 180° с различным подходом (HopTurn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

А. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

1. Руки на пояс.
2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

**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.

**Участие в соревнованиях и показательных выступлениях по календарному плану.**

В психологическую подготовку входят:

* базовая – психологическое развитие, образование и обучение;
* тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
* соревновательная – формирование состояния готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

* групповой – составление групповой соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения,

подбор и расстановка спортсменок, тактика поведения;

* командной – формирование команды, определение командных и личных задач;
* личной – индивидуальная работа с отдельными спортсменками над отдельными элементами соревновательной программы или тренировочного материала.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**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. Диагностика в конце года.**

**4.Система контроля и зачетные требования .**

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

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

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

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 общеразвивающий программы.

**Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов**

**бега на 30 м. (сек.).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,1 | 7,2-7,8 |
| 9 лет | 5,8-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,5 |
| 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 – 17 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 -18 лет | 14,3-15,5 | 15,6-18,2 | 18,3-19,5 |

**Уровень оценки результатов**

**бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-15 лет и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 0,59-1,03 | 1,04-1,15 | 1,16-1,25 |
| 9 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,14 | 1,15-1,20 |
| 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 -18лет | 1,49-1,52 | 1,53-1,59 | 2,00-2,03 |

**Уровень оценки результатов**

**челночного бега 3 х 10 м. (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| 9 лет | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| 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 -18 лет | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7 |

**Уровень оценки результатов**

**шестиминутного бега (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 950 | 650-850 | 550 |
| 9 лет | 1000 | 700-900 | 600 |
| 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 |
| 16-18 лет | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |

**Уровень оценки результатов**

**прыжка в длину с места (см) .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 129-155 | 120-128 | 93-120 |
| 9 лет | 139-159 | 128-138 | 106-127 |
| 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 -18 лет | 176-205 | 155-175 | 125-154 |

**Уровень оценки результатов**

**в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 217-282 | 172-216 | 106-171 |
| 9 лет | 235-312 | 182-234 | 104-181 |
| 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 |
| 16-18 лет | 507-659 | 404-506 | 251-403 |

**Уровень оценки результатов**

**в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 12 | 6-9 | 2 |
| 9 лет | 13 | 6-9 | 2 |
| 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 |
| 16-18 лет | 20 и выше | 13-15 | 7 и ниже |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 8 лет | 12-16 | 6-11 | 2-5 |
| 9 лет | 14-18 | 8-13 | 3-7 |
| 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 -18 лет | 13-17 | 9-12 | 5-8 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП для Спортивно-оздоровительных групп.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 7-10 лет | | | | 11-14 лет | | | | 15-18 лет | | |
| Результаты и оценка | | | | Результаты и оценка | | | | Результаты и оценка | | |
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Отжимание от пола | 9 | 7 | 5 | | 13 | 11 | | 9 | 15 | 13 | 11 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек. | 25 | 20 | 15 | | 30 | 25 | | 20 | 45 | 30 | 25 |
| Поднимание ног на 90 градусов в висе на гимнаст. Стенке (кол./раз) | 9 | 8 | 7 | | 10 | 9 | | 8 | 11 | 10 | 9 |
| Шпагаты | | | | | | | | | | | |
| Упражнения | Оценка | | | | | | | | | | |
| Отлично | | | | | | Хорошо | | Удовлетворительно | | |
| Шпагат прямой | Голени и бедра прилегают к полу | | | Голени и бедра касаются пола, но не достаточно плотно | | | Голени и бедра прилегают к полу. Ноги разведены на 170\* | | Ноги разведены на 145\* и касаются пола лодыжками | | |
| Шпагат на правую ногу | Голени и бедра прилегают к полу | | | Голени и бедра касаются, колено прилегает недостаточно плотно | | | Ноги разведены на 170\* | | Ноги разведены на 145\* | | |
| Шпагат на левую ногу | Голени и бедра прилегают к полу | | | Голени и бедра касаются, колено прилегает недостаточно плотно | | | Ноги разведены на 170\* | | Ноги разведены на 145\* | | |
| Мост задержка 10 сек | 10 сек | | | | | | 5 сек | | 3 сек | | |
| Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек | 10 сек | | | | | | 5 сек | | 3 сек | | |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

**Первый год обучения:**

-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.

**Второго года обучения :**

- краткий обзор развития фитнес-аэробики в России;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы спортивной подготовки;

- понимание основ техники выполнения базовых шагов фитнес-аэробики, изучение терминологии;

- техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса;

**Третьего года обучения:**

- основы спортивного питания;

-страховка и самостраховка во время тренировочного процесса;

- влияние физических упражнении на организм занимающихся.

**Четвёртого года обучения:**

- гигиена спортсмена и средства закаливания;

- правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

- основы фитнес-аэробики;

- дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода;

- функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе;

- понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

**Пятого года обучения:**

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила фитнес-аэробики, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фитнес-аэробике);

- гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси;

- значение витаминов и минеральных солей, их нормы;

- режим питания, регулирование веса спортсмена;

- профилактика вредных привычек;

- самоподготовка.

**2. В области общей и специальной физической подготовки:**

**Первый год обучения:**  
- 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.

**Второго года обучения** :

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.  
**Третьего года обучения:**  
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;  
- формирование спортивной мотивации;  
- укрепление здоровья спортсменов.

**Четвёртого года обучения**:  
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;  
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
- сохранение здоровья спортсменов.

**Пятого года обучения:**  
- достижение высоких спортивных результатов;  
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях.

**3. В области избранного вида спорта (технико-тактическая подготовка):**

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**5. Материально-техническое обеспечение.**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение учащихся, проходящих спортивную подготовку и лиц, местом для занятия, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение учащихся, проходящих спортивную подготовку

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Количество изделий**  **(штук)** |
| 1 | Музыкальный центр | 1 |
| 2 | Ноутбук | 1 |
| 3 | Проектор | 1 |
| 4 | Экран | 1 |
| 5 | Фитболы | 16 |
| 6 | Степ доски | 16 |
| 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 |
| 11 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 12 | Стенка гимнастическая | 3 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | 3 |
| 14 | Гимнастические маты | 10 |
| 15 | Станок Хореографический | 1 комплект |
| 16 | Зеркало | 10 шт. |

**ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица |
|
|
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на занимающегося |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на занимающегося |
| 3 | Кроссовки спортивные | пар | на занимающегося |
| 4 | Спортивные брюки | пар | на занимающегося |
| 5 | Футболка | штук | на занимающегося |
| 6 | Шорты | пар | на занимающегося |
| 7 | Гимнастический комбинезон | штук | на занимающегося |

**6. Информационно-методическое обеспечение**

**Список литературы:**

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциколопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
7. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
8. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
9. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
10. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклнениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
11. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
12. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
13. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
14. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр
15. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
16. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
19. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
20. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 444с.
21. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
23. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта Куб АФК. Т.З./КубГАФК; под ред. В.А. Якобашвили, А.И. Погребного – Краснодар, 2000г.-306 с.
24. Как готовить чемпионов: Теория и техлогия подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М: Физкультура и спорт, 2004г. – 325с. Ил. – Библиогр.: с.315-321.
25. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А. Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.
26. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. кандидат педагогических наук / Т.В. Романова; РГУФК, ВНИИФК \_ М, 2006 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с.
27. Сморнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис. доктор педагогических наук / Ю.Н. Смирнов; МОГИФК – М 1991 – 371с.
28. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека: (полемические заметки) / Ю.К. Гавердовский; Рос. Гос. акад. физ. культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
29. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин – М: ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2003 – 863с

Интернет-ресурсы

1. http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar/ - Сайт Федерации Фитнес-аэробики России.

2. http://www.minsport.gov.ru/ministry/ - Министерство спорта Российской Федерации.

**Список литературы для учащихся**

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с/