

**Министерство образования Пензенской области**

**Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Колышлей  
Спортивно-оздоровительный комплекс «Бригантина»**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
(продвинутый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 6-17 лет

**Срок реализации программы:** 5 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Абрамова Оксана Ивановна.

р.п.Колышлей, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» **физкультурно-спортивной направленности**, по уровню освоения является **продвинутой**, по форме обучения – **очной**, по уровню авторства – **модифицированной**.

Программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

### **Актуальность программы обусловлена:**

запросом со стороны государства и родителей, так как современные дети ведут в основном малоподвижный образ жизни, фитнес же во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности

ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровьесбережение (Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р)).

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она предусматривает:

- доступность, эмоциональность, многообразие двигательных действий и нагрузок;
- систематичность в тесной взаимосвязи содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;
- вариативность в зависимости от уровня обучения, индивидуальных особенностей учащихся, педагогической задачи.

**Новизна** данной программы состоит:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном объединении;
- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;
- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических и спортивных показателей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в мотивированном воспитании духовно-нравственного и физического здоровья средствами фитнес-аэробики.

**Цель программы:** формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию, ответственного отношения к своему здоровью через занятия фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

- формирование устойчивых навыков и компетенций здорового образа жизни, осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков, навыка использования их в качестве средства укрепления здоровья;
- воспитание социально ответственной личности путем обеспечения высокого уровня духовно-нравственных и этических ценностей,

воспитания морально-волевых качеств личности: самоорганизованности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия;

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика» от 6 до 17 лет. В группу зачисляются все желающие заниматься фитнес - аэробикой, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя свои навыки.

Программа охватывает детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. **Психофизические особенности** этих возрастных групп:

*Младший школьный возраст (7-10 лет).* Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

*Средний школьный возраст (11-14 лет).* Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

*Старший школьный возраст (15-18 лет).* В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система

энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретается способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа предусматривает обучение на протяжении 5 лет.

Объем программы – 1080 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часа в год.

3 год обучения: 216 часа в год.

4 год обучения: 216 часа в год.

5 год обучения: 216 часа в год.

Количество учебных недель в год: 36.

**Форма обучения.** Основной формой обучения является очная.

**Режим занятий:** 1-5 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

**Продолжительность освоения программы - 5 лет обучения**

1 этап обучения - стартовый - 1 год обучения

2 этап обучения - базовый - 2,3 года обучения

3 этап обучения - продвинутый – 4 ,5 год обучения

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- сознательность;
- системность;
- преемственность;
- последовательность;
- доступность;
- вариативность

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предполагает три уровня освоения:

- **стартовый уровень (1 год обучения)** – начальное разучивание техники фитнес-аэробики, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- **базовый уровень (2-3 год обучения)** – детализированное разучивание техники, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту;

- **продвинутый уровень (4-5 год обучения)**- спортивное совершенствование, развитие специальных физических качеств.

### **Формы и методы организации образовательного процесса**

Основными формами проведения занятий являются:

- тренировочное занятие;  
- игровое занятие;  
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам программы. Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задания педагога по отработке техники фитнес-аэробики.

#### **Методы и приёмы работы:**

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| • комплексные;               | • равномерный;              |
| • танцевальные конкурсы;     | • круговой;                 |
| • показательные выступления; | • контроля;                 |
| • игры;                      | • соревнования;             |
| • творческие работы;         | • фестивали разного уровня; |
| • хореографический;          | • интервальный;             |
| • повторный;                 | • метод блоков              |

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Личностные:**

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- готовность учащихся к саморазвитию;
- формирование самостоятельности и личностного самоопределения;
- формирование мотивации к целенаправленной деятельности.

##### **Метапредметные:**

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- учащиеся приобретут и смогут применить полученные умения и навыки в жизни.

##### **Предметные:**

##### **По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:**

- правила техники безопасности и поведения;
- правила личной гигиены;
- основы аэробики – базовые шаги;
- названия шагов в фитнесе;
- стили и разнообразные направления в аэробике;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- основы рационального питания.

##### **будут уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- выполнять строевые команды, строевые упражнения и упражнения на равновесие;
- выполнять технично базовые шаги;
- попадать движениями в такт музыкальной фразы, соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий;

## **По окончании 2 года обучения учащиеся будут знать:**

- правила техники безопасности и личной гигиены;
- историю развития физической культуры и спорта в России и историю фитнес - аэробики;
- основные базовые шаги классической и степ - аэробики;
- терминологию аэробных движений;
- технику выполнения упражнений в классической и степ – аэробике, в черлидинге;
- правила соревнований;
- знать составленные композиции для черлидинга, степ - аэробики и классики;
- основы музыкальной грамоты;
- основы анатомии, правильного питания;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

## **будут уметь:**

- двигаться под музыку, понимать визуальные и голосовые команды;
- выполнять движения в такт музыке и синхронно, каждое движение заканчивать чётко и эстетично;
- распознавать характер музыки;
- выполнять составленную композицию;
- уметь работать в команде синхронно, слажено и дружно;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе;
- сохранять осанку в покое и в движении, должна быть отлажена техника исполнения руками и ногами, развита координация, укреплен мышечный и скелетный каркас;
- выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов;
- выступать в спортивных и концертных мероприятиях, участвовать в областных, региональных, Всероссийских соревнованиях;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности.

## **По окончании 3 года обучения учащиеся будут знать:**

- технику выполнения упражнений в классической и степ – аэробике в черлидинге;
- правила соревнований;
- составленные композиции для черлидинга, степ - аэробики и классики;

## **будут уметь:**

- выполнять составленную композицию;
- уметь работать в команде синхронно, слажено и дружно;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе;
- сохранять осанку в покое и в движении;

- выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов;
- выступать в спортивных и концертных мероприятиях, участвовать в областных, региональных, Всероссийских соревнованиях;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности.

**По окончании 4 года обучения учащиеся будут знать:**

- спортивную и хореографическую терминологию;
- основные понятия музыкальной грамоты;

**будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**По окончании 5 года обучения учащиеся будут уметь:**

- использовать изученные движения в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов, тем	Количество часов				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Классическая аэробика	62	20	20	20	5
Степ - аэробика	-	70	70	70	75
Основы музыкальной грамоты	6	5	5	5	5
Игровые и круговые тренировки.	10	10	10	10	10
Пилатес	16	10	5	5	5
Общая подготовка	72	10	10	10	10
Специальная подготовка	38	78	84	84	91
Психологическая подготовка спортсмена	2	2	2	2	2
Итоговое занятие	10	8	10	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	<b>Классическая аэробика</b>	62	2	60	Опрос, выполнение комбинаций
2.	<b>Основы музыкальной грамоты</b>	6	1	5	Опрос, наблюдение
3.	<b>Игровые и круговые тренировки.</b>	10	1	9	Наблюдение
4.	<b>Пилатес</b>	16	1	15	Наблюдение, контрольные задания
5.	<b>Общая подготовка</b>	72	2	70	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
6.	<b>Специальная подготовка</b>	38	2	36	Опрос, выполнение элементов, комбинаций
7.	<b>Психологическая подготовка спортсмена</b>	2	1	1	Опрос
8.	<b>Итоговое занятие</b>	10	1	9	Соревнования
	<b>Общее количество часов.</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	

### Содержание программы 1 год обучения

#### Тема 1. Классическая аэробика.

**Теория.** История развития фитнеса в мире, России. Основы техники безопасности на занятиях фитнес – аэробикой. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Подача вербальных и визуальных команд. Техника выполнения базовых шагов. Правила составления связок. Построение занятия – разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка. Правила выполнения базовых шагов, терминология и

технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, twist, cha-cha-cha и др.

**Практика.** Знакомство в игровой форме. Инструктаж по технике безопасности, тренировка по эвакуации из здания.

Обучение основным шагам и фигурам классической, народной и современной хореографии. Составление связок, комбинаций. Выполнение блоков. Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения ногами:

Обычная ходьба– марш (March).

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

с продвижением вперед;

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед–назад с поворотом;

с двукратным подниманием бедра;

с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

вперед, назад, в сторону;  
по диагонали;  
с поворотом направо, налево  
с поворотом кругом;  
углом при многократном повторении– зигзаг;  
с двойным или многократным повторением в одном направлении.  
Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).  
по диагонали;  
с двойным или многократным повторением;  
с поворотом на 90°;  
кругом;  
углом, зигзагом.  
Приседание (Plie– плие).  
Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).  
по диагонали;  
углом, зигзагом;  
с поворотом кругом;  
с двойным повторением в одном направлении;  
с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».  
Выпад (Lunge– ланж).  
по диагонали;  
двойным или многократным повторением.  
Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.  
Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).  
Бег (Jogging– джоггинг).  
Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).  
Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).  
Основные базовые шаги и движения рук (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей).  
Амплитуда движений руками.  
**Контроль:** Знание истории развития фитнес – аэробики, гигиенических требований, основ рационального питания. Выполнение базовых шагов фитнес-аэробики.

## **Тема 2. Основы музыкальной грамоты.**

**Теория.** Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Основоположники ритмической гимнастики М. Бекман, Л.А. Алексеева. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма.

**Практика.** Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес – аэробике.

**Контроль:** Знание основ музыкальной грамоты.

## **Тема 3. Игровые и круговые тренировки.**

**Теория:** Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов.

**Практика:** Игры общеукрепляющего характера. Развивающие подвижные игры. Игровые тесты, задания для расширения дружеского

общения и взаимодействия детей. Соревнования, эстафеты. Игра на внимание «Хлопки на ударность музыки». Игра «Запрещенное движение». Игра на ориентирование в пространстве «Гусеница», «Паровоз». Игра на гибкость «Мостик и кошка». Динамические упражнения: «Передача мяча лежа», игра «С мячом в упоре сидя».

**Контроль:** Развитие общефизических качеств.

#### **Тема 4. Пилатес.**

**Теория.** История Пилатеса. Техника выполнения упражнений системы Пилатеса.

**Практика.** Упражнения на растяжку: «Как-кан», «планка» и др. Укрепление пресса, спины. Махи ногами.

**Контроль.** Знание особенностей и техники выполнения упражнений системы Пилатеса, применение полученных знаний на практике.

#### **Тема 5. Общая подготовка.**

**Теория.** Правила и техника выполнения упражнений. Содержание и правила игр.

**Практика.** Комплекс упражнений для развития силы, выносливости, координации, быстроты без предметов и с предметами. Игры с передвижением: «Гимнастические салки», «Бег на руках», «Гусеница», «С мячом в упоре сидя», «Передача мяча лежа», «Мостик и кошка». Игры на внимание: «Прыгуны и ползуны», «Лови — не лови», «Запрещенное движение», «Слово — ключ». (Приложение №1) Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

**Контроль:** Знание правил выполнения упражнений и техники безопасности. Выполнение контрольных нормативов ОФП.

#### **Тема 6. Специальная подготовка**

**Теория.** История возникновения фитбол - аэробики. Подбор мяча по росту. Техника выполнения упражнений на фитбол – мячах. Движения классического танца, элементы историко-бытовых и современных танцев. Соревнования по спортивной аэробике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

**Практика.** Техника базовых шагов фитбол-аэробики. Комплекс общеразвивающих упражнений на фитбол - мячах стоя, сидя на мяче, с мячом в руках, лежа на спине, на мяче на животе. Партерные упражнения для развития силы мышц. Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки.

**Контроль:** Устный опрос по истории развития фитбол – аэробики. Выполнение шагов, элементов. Знание правил проведения соревнований, судейства.

## **Тема 7. Психологическая подготовка спортсмена**

**Теория:** Формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психологических качеств необходимых для успешного ведения спортивной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям.

**Практика.** Стрессоустойчивость и эмоциональный контроль. Упражнения на концентрацию внимания.

**Контроль:** Оценка психологического состояния спортсмена. Формирование психологической устойчивости спортсменов.

## **Тема 8. Контрольные испытания. Тестирование**

**Теория:** Правила и фиксация заданий.

**Практика.** Составление музыкальной программы в классической аэробике (1 минута). Выступление с группой на фестивалях, на областных соревнованиях по фитнес- аэробике.

**Контроль:** Итоговое тестирование. Соревновательные выступления.

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<b>Классическая аэробика</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	Контрольные вопросы на знание техники базовых шагов.
2.	<b>Степ - аэробика</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	Техника выполнения упражнения
3.	<b>Основы музыкальной грамоты</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	Анализ и педагогические наблюдения.
4.	<b>Игровые и круговые тренировки</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Педагогические наблюдения.
5.	<b>Пилатес</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение.
6.	<b>Общая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Определение динамики физической нагрузки
7.	<b>Специальная подготовка</b>	<b>89</b>	<b>1</b>	<b>88</b>	Тестирование по теме силовых занятий

8.	<b>Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Мониторинг мотивации, самооценки спортсмена.
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

### Содержание курса 2 года обучения.

#### Тема 1. Классическая аэробика.

**Теория.** Правила техники безопасности во время занятий. Классификация видов аэробики. Особенности техники.

**Практика.** Базовые шаги. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

**Контроль.** Контрольные вопросы на знание особенностей техники выполнения базовых шагов.

#### Тема 2. Стэп - аэробика.

**Теория.** Требования безопасности во время занятий на степ – платформе.

**Практика.** Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов), связок. Подходы к степ - платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ - платформе с различных сторон).

1.Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2.Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

3.Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

4.Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

5.Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

6. Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичцы в движении.

7. Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

8. Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

9. Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

11. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

12. Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

13. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

14. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

**Контроль.** Контрольные вопросы на знание травмоопасных упражнений на степ - платформе, особенностей техники выполнения базовых шагов в степ – аэробике и техника выполнения упражнений на степ платформе. Самостоятельное составление и выполнение связок

### **Тема 3. Основы музыкальной грамоты.**

**Теория.** Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Основоположники ритмической гимнастики М. Бекман, Л.А. Алексеева. Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма.

**Практика.** Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес – аэробике.

**Контроль:** Анализ и педагогические наблюдения. Тестирование.

#### **Тема 4. Игровые и круговые тренировки.**

**Теория.** Требования техники безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале. Правила игр. Организация и проведение спортивных и подвижных игр.

**Практика.** Соблюдение техники безопасности во время игр. Игровые творческие задания. Осуществление судейства игр. Игра: «Летающий мяч», «Мяч ловцу».

**Контроль:** Тестирование и педагогические наблюдения.

#### **Тема 5. Пилатес.**

**Теория.** Историческая справка направления пилатеса.

**Практика.** Техника пилатеса и особенности выполнения, эффективность и результат.

**Контроль:** Выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

#### **Тема 6. Общая подготовка.**

**Теория.** Техника и правила выполнения упражнений с учетом нагрузки по частоте сердечных сокращений.

**Практика.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств с использованием сопротивления собственного веса.

**Контроль.** Тестирование. Определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.

#### **Тема 7. Специальная подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения упражнений. Правила дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

**Практика.** Комплексы упражнений на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления гантелей в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

**Контроль.** Тестирование по теме силовых занятий и педагогические наблюдения.

#### **Тема 8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности.

**Практика.** Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

**Контроль.** Мониторинг мотивации, самооценки спортсмена. тестирование и педагогические наблюдения.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	<b>Классическая аэробика</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	Тест-опрос по данной теме.
2.	<b>Степ - аэробика</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	Педагогические наблюдения
3.	<b>Основы музыкальной грамоты</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Педагогические наблюдения и анализ
4.	<b>Игровые и круговые тренировки.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Тест воспроизведения информации.
5.	<b>Пилатес</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Тест самостоятельного анализа.
6.	<b>Общая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Тестирование по теме силовых занятий
7.	<b>Специальная подготовка</b>	<b>94</b>	<b>-</b>	<b>94</b>	Педагогические наблюдения и анализ
8.	<b>Психологическая подготовка спортсмена</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Контроль дыхательных упражнений, уровня тревожности.
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### Содержание курса 3 года обучения.

#### Тема 1. Классическая аэробика.

**Теория.** Основы здорового образа жизни. Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем, техника безопасности при выполнении шагов в аэробике.

**Практика.** Совершенствование техники выполнения базовых шагов.

**Контроль:** Тест-опрос по данной теме. Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

#### Тема 2. Степ аэробика.

**Теория.** Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ - платформе.

**Практика.** Совершенствование техники выполнения базовых шагов на степ - платформе. Разучивание связок и комплексы.

**Контроль.** Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

### **Тема 3. Основы музыкальной грамоты.**

**Теория.** Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

**Практика.** Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки). Постановка танцевально-спортивных композиций.

**Контроль.** Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

### **Тема 4. Игровые и круговые тренировки.**

**Теория.** Построение программ игровой и круговой тренировки.

**Практика.** Реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

**Контроль:** Тест воспроизведения информации.

### **Тема 5. Пилатес.**

**Теория.** Знакомство с техникой выполнения упражнений. Общие сведения о пилатесе. Техника безопасности. Краткий обзор понятий в пилатесе. Меры предупреждения травм на занятии по пилатесу.

**Практика.** Упражнения на растягивание всех групп мышц. Формирование умений в выполнении упражнений в пилатесе с дыханием.

**Контроль:** Тест самостоятельного анализа.

### **Тема 6. Общая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

**Практика.** Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической

**Контроль:** Тестирование по теме силовых занятий и педагогические наблюдения.

### **Тема 7. Специальная подготовка.**

**Теория.** Построение и реализация силовой тренировки разной направленности.

**Практика.** Техника выполнения упражнений с гантелями, эспандерами, формирование умений и навыков их технического выполнения.

**Контроль:** Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

**Тема 8. Психологическая подготовка спортсмена в соревновательной деятельности.**

**Теория.** Основные волевые качества, целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность спортсмена. Выдержка и самообладание.

**Практика.** Способы регуляции предстартовых состояний. Психологическая саморегуляция. Изменение направленности сознания.

**Контроль:** Контроль дыхательных упражнений, уровня тревожности

**Учебно-тематический план 4 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Классическая аэробика	20	1	19	Тест-опрос по данной теме.
2.	Степ - аэробика	70	1	69	Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.
3.	Основы музыкальной грамоты	5	-	5	Устный опрос. Анализ
4.	Игровые и круговые тренировки.	10	1	9	Тест воспроизведения информации
5.	Пилатес	5	1	4	Самоанализ
6.	Общая подготовка	10	1	9	Самоанализ
7.	Специальная подготовка	94	1	93	Выполнение комплекса упражнений
8.	Психологическая подготовка	2	1	1	Тест саморегуляции.
	Общее количество часов	216	7	209	

**Содержание курса 4 года обучения.**

**Тема 1. Классическая аэробика.**

**Теория.** Современные тенденции развития фитнеса в России и за рубежом, цели, задачи. Роль фитнеса в общей физической подготовке.

**Практика.** Совершенствование техники выполнения новых элементов.

**Контроль:** Тест-опрос по данной теме. Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

## **Тема 2. Степ аэробика.**

**Теория.** Правила по технике безопасности во время занятий на степ - платформе.

**Практика.** Разучивание элементов и комплексов степ - аэробики со сменой лидирующей ноги.

**Контроль:** Тест - опрос. Педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

## **Тема 3. Основы музыкальной грамоты.**

**Теория.** Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Практика.** Хореографическая подготовка, составление комбинаций, связь элементов. Сочетание музыки и движения (ритм и пластика).

**Контроль:** Устный опрос. Анализ выполнения практического задания.

## **Тема 4. Игровые и круговые тренировки.**

**Теория.** Правила техники безопасности во время организации и проведения спортивных и подвижных игр. Правила и условия игр.

**Практика.** Самостоятельная организация и проведение игр и выполнение игровых заданий.

**Контроль:** Тест воспроизведения информации.

## **Тема 5. Пилатес.**

**Теория.** Силовые упражнения по системе пилатеса.

**Практика.** Совершенствование силовых упражнений по системе пилатеса.

**Контроль:** Самоанализ выполнения практического задания.  
Педагогические наблюдения

## **Тема 6. Общая подготовка.**

**Теория.** Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом.

**Практика.** Функциональная тренировка (тренинг). Развитие быстроты, выносливости и координации. Выполнение комплексов упражнений на различные группы мышц. Составление комплексов для самостоятельных занятий.

**Контроль:** Педагогические наблюдения. Самоанализ выполнения практического задания.

## **Тема 7. Специальная подготовка.**

**Теория.** Требования безопасности. Правила дыхания при выполнении упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений на мышцы нижних и верхних конечностей (односоставные и многосуставные) с использованием сопротивления собственного веса и с гантелями.

**Контроль:** Тестирование и педагогическое наблюдение выполнения комплекса упражнений на все группы мышц.

## **Тема 8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Развитие дисциплинированности. Самодисциплина.

**Практика.** Выполнение танцевальных связок максимально приближенные к соревнованиям.

**Контроль:** Тест саморегуляции.

## **Тема 9. Итоговое занятие.**

**Теория.** Мониторинг физического развития и физической подготовленности.

**Практика.** Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Дневник самоконтроля. Сдача норм ГТО.

**Контроль:** Итоговая аттестация.

### **Учебно-тематический план 5 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	<b>Классическая аэробика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Тест-опрос
2.	<b>Степ - аэробика</b>	<b>75</b>	<b>1</b>	<b>74</b>	Анализ беговых и прыжковых упражнений.
3.	<b>Музыкальная грамота</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	Фронтальный опрос
4.	<b>Игровые и круговые тренировки.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Тест воспроизведения информации
5.	<b>Пилатес</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Тестирование
6.	<b>Общая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Тестирование Педагогические наблюдения
7.	<b>Специальная подготовка</b>	<b>91</b>	-	<b>91</b>	Тестирование Педагогические наблюдения
8.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тест на позитивные установки
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### **Содержание курса 5 года обучения.**

#### **Тема 1. Классическая аэробика.**

**Теория.** Танцевальная аэробика и ее стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка ЧЧС.

**Практика.** Танцевальные элементы в стиле «латино» и «фанк». Совершенствование техники выполнения базовых шагов.

**Контроль:** Тест-опрос по данной теме. Контроль выполнения правил со стороны педагога.

## **Тема 2. Степ – аэробика.**

**Теория.** Правила безопасности во время занятий на степ - платформе.

**Практика.** Совершенствование элементов без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги

**Контроль:** Выполнение комбинаций степ-аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений, педагогические наблюдения, анализ.

## **Тема 3. Музыкальная грамота.**

**Теория.** Умение определять сильную долю такта.

**Практика.** Определение сильной доли такта при непрерывной метрической пульсации (хлопки). Выразительный язык танца, его особенности. Музыкально-хореографический образ. Исполнительские средства выразительности.

**Контроль:** Фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений

## **Тема 4. Игровые и круговые тренировки.**

**Теория.** Правила и техника безопасности во время организации проведения игр.

**Практика.** Организация и проведение игр. Выполнение игровых заданий. Имитационные игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

**Контроль:** Тест воспроизведения информации

## **Тема 5. Пилатес.**

**Теория.** Силовые упражнения по системе пилатеса.

**Практика.** Совершенствование силовых упражнений по системе пилатеса.

**Контроль:** Тестирование по теме силовых занятий и педагогические наблюдения.

## **Тема 6. Общая подготовка.**

**Теория.** Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом.

**Практика.** Функциональная тренировка (тренинг). Развитие гибкости, быстроты, выносливости и координации. Выполнение комплексов упражнений для мышц и подвижности суставов верхней конечности. Развитие силы, выносливости, координации. Составление комплексов для самостоятельных занятий.

**Контроль:** Тестирование и педагогическое наблюдение выполнения комплекса упражнений на все группы мышц.

## **Тема 7. Специальная подготовка.**

**Теория.** Требования безопасности. Правила дыхания при выполнении упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений на мышцы нижних и верхних конечностей (односоставные и многосуставные) с использованием сопротивления собственного веса и с гантелями.

**Контроль:** Тестирование и педагогическое наблюдение выполнения комплекса упражнений на все группы мышц.

## **Тема 8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Основные стратегии преодоления стресса перед соревнованиями.

**Практика.** Метод – визуализации успеха. Осознание и принятие стресса. Планирование и подготовка. Позитивные установки «Я готов для этого и справлюсь»

**Контроль:** Тест на позитивные установки.

## **Условия реализации программы**

**Информационно-методические условия:**

**Формы аттестации:**

Промежуточная: опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, анализ, контрольные задания и диагностика.

Оценочные материалы: показательные выступления.

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивной аэробики:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в тренажерном зале;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три-четыре, пять-шесть-семь-восемь» и т. д.

Применяется зеркальный показ при изучении простых общеразвивающих упражнений и сложных комбинаций со степ-платформами.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг - упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,

2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

### ***Методическое обеспечение программы:***

аудиотека для музыкального сопровождения;

видеоролики;

специальная литература;

диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков.

### ***Материально-техническое обеспечение:***

спортивный зал, оснащенного

зеркалами и тренажёрами;

гимнастические коврики;

Мячи fitball детские, диаметр 35-50 см.;

Мячи fitball взрослые, диаметр 55 - 75 см.;

скакалки;

утяжелители для рук и ног;

гантели разного веса;

степ – платформы

обручи пластмассовые - диаметр 55 -75 см;

мягкие игрушки;

свисток;

скамейки;

гимнастические маты;

музыкальный центр;

кегли;

секундомер;

рулетка измерительная;

аптечка

### ***Критерии оценки результативности программы:***

- Тестирование на гибкость (Приложение №1);
- Тестирование на ОФП (сдача нормативов ГТО) (Приложение №2);
- Мониторинг психического состояния (Приложение №3);
- Движения ногами для освоение техники аэробики (Приложение №4);
- Движения ногами для освоение техники степ-аэробики (Приложение №5);
- Карта индивидуального физического развития обучающегося (Приложение №6);

### **Контроль:**

- визуальный;

- тестирование;

- наблюдение;

- участие в внутришкольных, районных, областных, региональных, Всероссийских соревнованиях;
  - показательные выступления;
  - участие в турнирах, конкурсах и фестивалях;
  - выступления на концертах;
- результаты участников соревнований: рейтинги и баллы.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

По окончании программы учащиеся будут

**знать:**

Правила фитнес - аэробики

Специальную терминологию, название технички шагов, прыжков

Приемы взаимодействия с партнерами

***По окончании программы обучающиеся будут знать и помнить:***

правила безопасного поведения;

правила выполнения базовых движений и элементов;

специальную терминологию;

основные понятия музыкальной грамоты;

цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

***Учащиеся должны уметь:***

контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:***

для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

***Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений***

***Информационное оснащение.***

Ауди и видеотехника,

Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.

Методическое сопровождение. Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

***Кадровое обеспечение***

Программа рассчитана на педагогов дополнительного образования, инструкторов и преподавателей по физической культуре, имеющих педагогическое, физкультурное образование плюс сертификат специализированных курсов.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Фитнес - аэробика» реализует педагог дополнительного образования Абрамова Оксана Ивановна.

### **Оценочные материалы**

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется журнал учета.

### **Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа по программе выстроена на основе приоритетных направлений государственной политики в сфере воспитания детей, подростков и молодежи согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. и Рабочей программы воспитания ГАУДО МФТСЦ.

Воспитательная деятельность в рамках программы призвана обеспечить формирование у учащихся основ российской идентичности, готовности к саморазвитию, мотивацию к познанию и обучению, ценностные установки и социально-значимые качества личности, активное участие в социально-значимой деятельности. Указанные задачи реализуются через систему традиционных мероприятий («Семейные старты», просмотры соответствующих видеофильмов, «Цифровых мотивирующих уроков», выходы на природу, встречи с выпускниками, чествование победителей соревнований, трудовые десанты, социально значимая деятельность) и участие в соревнованиях различного уровня.

### **Список литературы для педагога**

Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.

Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.

Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

«Аэробика на все вкусы» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.

«Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.

Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.

Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.

«Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004

Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968

Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.

Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.

«Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.

Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.

«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.

Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

«Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.

Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 102 с.

Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

### **Список литературы для обучающихся**

Колеснокова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колеснокова. – Ростов Н/Д: «», 2005. 157 с. «Феникс»

Лепешкин В.А. Силовые упражнения. Гири: учебное пособие для занятий с учащимися 10-11 классов / В.А. Лепешкин – Ростов на Дону: «Феникс», 2007, 124 с.

Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002

А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский, Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие учебник, 2000. – 72с.

Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.

## **Приложение №1**

### **Тесты для определения гибкости**

а) Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

Оценка: от края тумбы вниз: «отлично» – 15см, «хорошо» – 10см, «удовлетворительно» – 5см.

б) Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклонитесь влево, скользя левой рукой по бедру и согнув правую. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Чем меньше расстояние от кончиков пальцев левой руки до пола, тем лучше. То же в другую сторону.

в). Боком к стене, руки опущены. Махом максимально поднимите правую ногу вперед - вверх. На стене отметьте место, к которому вы прикоснулись носком. Чем больше расстояние от места касания до пола, тем лучше результат. То же другой ногой. Ноги не сгибать, туловище не наклонять.

Оценка: «отлично» – мах выше головы, «хорошо» – мах до головы, «удовлетворительно» – мах до груди.

### **Тестирование на гибкость суставов**

#### **1. Наклоны туловища вперед в положении седа.**

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед-вниз. Преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи).

Результат - показатель уровня развития гибкости учащегося.

Возможны два варианта интерпретации результата: а) сравнение показателя тестируемого с показателями других учащихся в этом тесте; б) сравнение его результата в указанном тесте с результатами в других тестах на гибкость.

Вариант. Тот же тест, но выполняется из положения стоя (Рисунок 1).

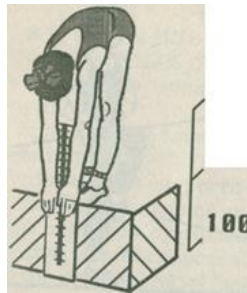


Рисунок 1. Наклон туловища из положения стоя

#### **2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (Рисунок 2).**

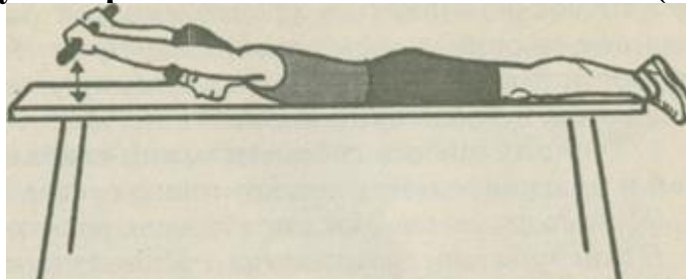


Рисунок 2. Поднимание рук вверх из положения лежа на животе

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

Отход от стены. Этот тест тоже используется для измерения гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый становится спиной к стене, ноги вместе, руки разводит в стороны так, чтобы мизинцы обеих рук касались стены (Рисунок 3).



Рисунок 3. Отход от стены

Затем, не отрывая мизинцев от стены отходит на максимальное расстояние вперед.

Учитель измеряет на уровне лопаток расстояние от спины испытуемого до стены. Интерпретация этого результата проводится так же, как и в предыдущем тесте.

Тест для оценки гибкости мышц-сгибателей и разгибателей голеностопного сустава.

Оборудование: скамья, лист бумаги, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на скамью, ноги вместе. С внутренней стороны ноги перпендикулярно скамье подкладывается чистый лист бумаги. Испытуемый разгибает ногу в голеностопном суставе. В этот момент положение большого пальца фиксируется точкой на бумаге. Затем учащийся сгибает ногу в голеностопном суставе, точкой фиксируется положение пятки, а также верхняя точка подъема стопы. То же самое проделывается со второй ногой.

Результат определяется следующим образом: точки на бумаге соединяют и измеряют полученные углы от горизонтали. Интерпретация этого результата проводится так же, как и в предыдущих тестах.

### **Прогибание туловища.**

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на живот на скамью или на пол, руки заводит за спину, партнер фиксирует ноги, прижимая их к полу (скамье). Затем тестируемый как можно выше поднимает голову и спину.

«Чистый» результат расстояние от пола (скамьи) до яремной ямки тестируемого. Однако более информативным является результат, рассчитанный по следующей схеме: «чистый» результат, умноженный на 100 и разделенный на длину туловища, измеренную в сантиметрах.

«Мостик» (Рисунок 4).



Рисунок 4. «Мостик»

Процедура выполнения этого упражнения известна.

Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Разведение ног в стороны. Рекомендуется два варианта.

Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки.

Результат - расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

Контрольные упражнения для оценки гибкости различных суставов 5.

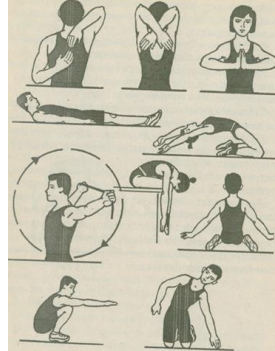


Рисунок 5. Контрольные упражнения для оценки гибкости различных суставов.

**Тестирование на ОФП (сдача нормативов ГТО)****I. СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)		6	6	7	6	6	7

## II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний		10	10	10	10	10	10

(тестов) в возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

### III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Б ег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40

	местности (мин,с)						
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

#### **IV. СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой   знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество	13	17	24	10	12	18

	раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25

	стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

#### ***IX. СТУПЕНЬ*** (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4 .	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	+6	+8	+13	+7	+9	+16

	гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

Приложение №3

**Мониторинг мотивации спортсмена на основе самооценки шкала «ТСС»  
(Тренировка, Сотрудничество, Соревнование)**

Мотивация к тренировке	А) Я хочу развивать физические качества	
	Б) Я хочу совершенствовать технику приемов	
	В) Я хочу работать над тактическими умениями	
	Г) Я хочу развивать психические качества	
Готовность к сотрудничеству	А) Я готов работать в паре (группе)	
	Б) Я готов выполнять задания тренера	
	В) Я готов общаться с психологом (врачом)	

	Г) Я готов общаться с товарищами	
Мотивация участия в соревновании	А) Я хочу выступать на соревновании	
	Б) Я готов к жесткой конкуренции (борьбе)	
	В) На меня надеются тренер и товарищи	
	Г) Я могу хорошо выступить в соревновании	

#### *Приложение №4*

##### **Движения ногами для освоение техники аэробики**

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

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

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

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

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

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

#### Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - приставить опорную ногу к ведущей,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - шаг опорной ногой в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполняется на 8 счетов:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - шаг опорной ногой вперед,

3 - 4 – повторяются движения 1-2,

5 - шаг опорной ногой назад,

6 - шаг ведущей ногой назад,

7 - 8 - повторяются движения 5-6.

**Слим** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Сайт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),

3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

**V-шаг (V-Step– ви-степ).**

Шаг ноги врозь– вместе. Выполняется на 4 счета.

Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

- с поворотом направо, налево, кругом;

- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

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

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),

2 - шаг опорной ногой на месте,

3 - шаг ведущей ногой назад,

4 - шаг опорной ногой на месте.

Модификации:

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

- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Усложненные шаги:

**V-мамбо** - выполняется на 10 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,

- 3 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно,

- 4 - шаг опорной ногой на месте,

- 5 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

- 6 - шаг опорной ногой назад и перекрестно,

- 7 - шаг ведущей ногой на месте,

- 8 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,

- 9 - шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.),

• 10 - шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

**Мамбо-6** - выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2
- - шаг опорной ногой на месте, 3
- - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной вперед и перекрестно,
- 5 - шаг ведущей ногой на месте,
- 6 - шаг опорной ногой обратно.

**Мамбо-разворот** - выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 - тогда выполняется только первые 4 счета):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°,
- 2 - шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°),
- 3 - шаг ведущей ногой на месте,
- 4 - шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°,
- 5 - шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°,
- 6 - шаг опорной ногой на месте.

**Степ-стоп** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик (Kick).** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе).

Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

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

**Дабл-степ-тач** - двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,

- 5 - шаг опорной ногой в сторону,
- 6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 - шаг опорной ногой в сторону,
- 8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе - шаг** на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

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

Модификации:

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

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

Модификации:

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

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

Модификации:

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

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

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

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до

следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

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

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

Модификации:

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

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

- 1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;
- 2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

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

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

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

Модификации:

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

**Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может

быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

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

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

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

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

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

**Ланч-ап** - выполняется на 8 счетов:

1 - шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

2 - подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),

3 - поставить ведущую ногу назад на носок,

4 - шаг ведущей ногой обратно в и.п.,

5 - шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

6 - подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),

7 - поставить опорную ногу назад на носок,

8 - шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап.

Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

**Аут** - выполняются на 8 счета:

1 - шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед,

2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей,

3 - шаг ведущей ногой на месте,

4 - шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей,

5 - шаг ведущей ногой в сторону,

6 - шаг опорной ногой на месте,

7 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.),

8 - шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

**Движения ногами для освоение техники степ-аэробики**

1. Базовый шаг (Basic Step). 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.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверх и вниз. 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.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). 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.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз на 8 счетов (Tap Down). 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 (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

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

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

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

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

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). 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 (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). 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 (Corner to Corner).

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 Нор Turn). 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 (Нор Turn).

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.

# Индивидуальная карта физического здоровья

## «МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

(индивидуальная карта физического здоровья)

Фамилия

Имя

Число, месяц, год рождения

Педагог дополнительного образования



### Показатели физического развития

Показатели физического развития (контрольные нормативы)	Начало учебного года		Конец учебного года	
	Результаты	Баллы	Результаты	Баллы
Масса тела (кг)				
Рост (см)				
Частота сердечных сокращений (уд/мин.)				

Группа здоровья				
Быстрота				
Бег 30 м (сек.)				
Бег 60 м (сек.)				
Выносливость				
Бег 1000 м (мин, сек)				
Шестиминутный бег (м)				
Гибкость				
Упражнение на гибкость (см)				
Сила				
Подтягивание юн. (кол-во раз)				
Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек)				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				
Ловкость				
Челночный бег 3x10 (сек)				
Нормативы по выбору				
Прыжки в длину с места (см)				
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек)				
Броски из-под кольца (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол				
Передача в стену (верхняя; нижняя) (кол-во раз за 30 сек) волейбол				
Попадание в цель (кол-во раз из 10)				

### Оценка резервов физического здоровья и работоспособности

Уровень индивидуального физического развития	Рейтинг (сумма баллов по 7 видам)	Характеристика физического здоровья и работоспособности

<b>ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ физического развития</b>	<b>400-490 баллов</b>	Уровень соматического здоровья соответствует идеальным показателям для вашего возраста. Функциональные резервы систем организма на очень высоком уровне
<b>Уровень физического развития ВЫШЕ СРЕДНЕГО</b>	<b>300-399 баллов</b>	Хорошее физическое развитие и резервы основных систем организма, что хорошо защищает от стрессов и негативных влияний окружающей среды. Поддерживайте здоровый образ жизни.
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ физического развития</b>	<b>200-299 баллов</b>	Удовлетворительное общее состояния организма. Отдельные физиологические системы недостаточно развиты и нуждаются в целенаправленном тренинге. Необходима коррекция образа жизни.
<b>Уровень физического развития НИЖЕ СРЕДНЕГО</b>	<b>100-199 баллов</b>	Неудовлетворительное состояние организма и присутствие «слабых» физиологических систем, которые слабо защищают от стрессов, физического утомления. Необходима тренировка резервных возможностей организма
<b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ физического развития</b>	<b>0-99 баллов</b>	Очень плохое физическое состояние. Низкие функциональные резервы с выраженным отставанием систем организма. Сильная подверженность стрессам, высокая утомляемость, сниженная психофизическая и умственная работоспособность. Крайне необходима целенаправленная оздоровительная тренировка

Уровень индивидуального физического развития определяется по сумме баллов (рейтингу), который складывается из результатов 7 контрольных нормативов (5 нормативов, по 1 лучшему из каждой группы физических качеств, плюс 2 из нормативов по выбору), включая общую физическую подготовку.

Оценка за год по аэробике складывается из:

Посещения и работы на учебных занятиях;

Рейтинга (уровня индивидуального физического развития)

Оценка уровня развития физических качеств производится по лучшему количеству баллов, за контрольный норматив, соответствующему данному качеству.

## Оценка и рекомендации по развитию физических качеств

Уровень развития физических качеств	Быстрота	Сила	Выносливость	Ловкость	Гибкость
Высокий уровень развития <b>57-70 баллов</b>	Высокая способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Высокий уровень развития силы	Высокий уровень работоспособности систем организма, высокая слаженность физиологических функций	Успешно осваивает новые движения, быстро реагирует на внезапно меняющуюся обстановку	Высокая эластичность мышц и связок
Развития выше среднего 43-56 баллов	Хорошая скорость двигательной реакции, для увеличения быстроты (обратите внимание на технику выполнения упражнений)	Хорошая способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий	Хорошая общая выносливость (следует обратить внимание на специальную выносливость-т. е. выносливость по отношению к определенной деятельности).	Ловкость достаточно хорошо. Для её поддержания занимайтесь любимым видом спорта.	Высокая пассивная гибкость, но не достаточно развита активная гибкость. Для развития гибкости используйте больше упражнений динамического характера
Средний уровень развития <b>29-42 баллов</b>	Уровень развития быстроты недостаточно высок. Упражнения для развития быстроты необходимо выполнять систематически, причем сразу после разминки. При этом количество повторений должно быть небольшим, не до утомления	Уровень развития силовых качеств недостаточно высок, на занятиях физической культурой следует увеличить количество собственно-силовых (статических) и скоростно-силовых (динамических) упражнений	Уровень развития выносливости -средний. Для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы-используется самые разнообразные упражнения, которые можно выполнять относительно продолжительное время, например бег в равномерном темпе в течении 15-20 минут, плавание, езда на велосипеде	Уровень развития ловкости недостаточно высок. Чаще включайте в свое занятие физической культурой спортивные игры.	Уровень развития гибкости недостаточно высок. Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять ежедневно.

Уровень развития ниже среднего <b>15-28 баллов</b>	Быстрота двигательной реакции слабо развита. Хорошо развивают скоростные качества подвижные игры, связанные с действиями на скорость, спортивные игры	Силовые качества развиты плохо. Для коррекции силовых способностей используйте изометрические и изотонические упражнения	Уровень развития выносливости оставляет желать лучшего. Для тренировки выносливости используйте круговой тренировки, а также аэробные упражнения	Уровень развития ловкости -плохой. Для его коррекции используется различные упражнения требующие согласованности (вдвоем, вдвоем),игры, гимнастические упражнения.	Гибкость развита плохо. Начните заниматься стрейтчингом хотя бы 2-3 раза в неделю
Низкий уровень развития <b>0-14 баллов</b>	Низкая подвижность нервных процессов .Обратите внимание на упражнения комплексного воздействия(различные игры, эстафеты), а также скоростно-силовые упражнения т.е. упражнения выполняемые в высоком темпе с небольшим отягощением	Сила, как качественная сторона двигательной деятельности человека, не развита. Приступайте к целенаправленным систематическим занятиям с помощью специальных силовых упражнений с отягощениями	Уровень развития всех систем организма очень слабый. Приступая к работе на выносливость начинайте с малых объемов и простых упражнений( вместо бега используйте ходьбу, затем бег в медленном темпе и т.п.).Занятия должны быть систематическими. Старайтесь больше двигаться.	Новые движения очень трудно поддаются освоению. Для развития ловкости систематически самостоятельно занимайтесь любыми физическими упражнениями	Очень низкая подвижность суставов, плохая эластичность мышц. Начните с развития пассивной гибкости. Перед выполнением упражнений на гибкость не забывайте хорошо разогреться с помощью общеразвивающих упражнений.

**Таблица результатов  
ЮНОШИ**

очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 1000 м	6 минутный бег	Гибкость	Подтягивание	Подъем туловища	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Челночный бег 3x10 м	Прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку	Броски из-под кольца (кол-во попаданий из 10)	Передача в стену (верхняя; нижняя) (кол-во раз за 30 с)	Попадание в цель (кол-во раз из 10)	очки
<b>70</b>	4,4	7,1	3.00,0	1675	29	23	44	68	6,8	255	133	10	33	10	<b>70</b>

69	-	7,2	3.03,0	1670	28	22	43	65	6,9	253	130	-	32	-	69
68	4,5	7,3	3.06,0	1665	27	21	42	62	-	251	127	-	31	-	68
67	-	7,4	3.09,0	1660	26	20	41	60	7,0	249	124	-	30	-	67
66	-	7,5	3.12,0	1655	25	19	40	58	-	247	121	-	29	-	66
65	4,6	7,6	3.15,0	1650	24	18	-	56	7,1	245	118	-	28	-	65
64	-	7,7	3.17,0	1640	23	17	39	54	-	243	115	-	27	-	64
63	-	7,8	3.19,0	1630	22	16	-	52	7,2	241	112	9	26	9	63
62	4,7	7,9	3.21,0	1620	21	15	38	50	-	239	109	-	25	-	62
61	-	8,0	3.23,0	1610	20	-	-	48	7,3	237	106	-	24	-	61
60	-	8,1	3.25,0	1600	-	14	37	46	-	235	103	-	-	-	60
59	4,8	8,2	3.27,0	1590	19	-	-	44	7,4	233	100	-	23	-	59
58	-	8,3	3.29,0	1580	-	-	36	43	-	231	97	-	-	-	58
57	-	8,4	3.31,0	1570	18	13	-	42	7,5	229	94	-	22	-	57
56	4,9	8,5	3.33,0	1560	-	-	35	41	-	227	91	8	-	8	56
55	-	8,6	3.35,0	1550	17	-	-	-	7,6	225	88	-	21	-	55
54	-	8,7	3.37,0	1540	-	12	34	40	-	223	85	-	-	-	54
53	5,0	8,8	3.39,0	1530	16	-	-	-	7,7	221	82	-	20	-	53
52	-	8,9	3.41,0	1520	-	-	33	39	-	219	79	-	-	-	52
51	-	9,0	3.43,0	1510	-	-	-	-	-	217	76	-	19	-	51
50	5,1	-	3.45,0	1500	15	11	32	38	7,8	215	73	-	-	-	50
49	-	9,1	3.45,0	1490	-	-	-	-	-	214	70	7	18	7	49
48	-	-	3.46,0	1480	-	-	-	37	-	213	67	-	-	-	48
47	-	9,2	3.47,0	1470	-	-	31	-	-	212	64	-	17	-	47
46	-	-	3.48,0	1460	14	-	-	36	7,9	211	61	-	-	-	46
45	5,2	9,3	3.50,0	1450	-	10	-	-	-	210	58	-	16	-	45
44	-	-	3.51,0	1440	-	-	30	35	-	209	55	-	-	-	44
43	-	9,4	3.53,0	1430	-	-	-	-	-	208	52	-	15	-	43
42	-	-	3.55,0	1420	13	-	29	34	8,0	207	49	6	-	6	42
41	-	9,5	3.57,0	1410	-	9	-	-	-	206	48	-	-	-	41
40	5,3	-	3.59,0	1400	-	-	28	33	-	205	47	-	14	-	40
39	-	9,6	4.01,0	1380	-	-	-	-	-	204	46	-	-	-	39

38	-	-	4.03,0	1360	12	-	27	32	8,1	203	45	-	-	-	38
37	-	9,7	4.05,0	1340	0	8	-	-	-	202	44	-	13	-	37
36	-	-	4.07,0	1320	-	-	26	31	-	201	43	-	-	-	36
35	5,4	9,8	4.09,0	1300	11	-	-	-	-	200	42	5	-	5	35
34	-	-	4.11,0	1280	-	-	25	30	8,2	198	41	-	12	-	34
33	-	9,9	4.13,0	1260	-	7	-	-	-	196	40	-	-	-	33
32	-	-	4.15,0	1240	10	-	24	29	-	194	39	-	-	-	32
31	-	10,0	4.17,0	1220	-	-	-	-	8,3	192	38	-	11	-	31
30	5,5	-	4.20,0	1200	-	-	23	28	-	190	37	-	-	-	30
29	-	10,1	4.23,0	1180	9	6	-	-	-	188	36	-	-	-	29
28	-	-	4.26,0	1160	-	-	22	27	8,4	186	35	4	10	4	28
27	-	10,2	4.29,0	1140	-	-	-	26	-	184	34	-	-	-	27
26	5,6	-	4.32,0	1120	8	-	21	25	-	182	33	-	-	-	26
25	-	10,3	4.35,0	1100	-	5	-	24	8,5	180	32	-	9	-	25
24	-		4.38,0	1090	7	-	20	23	-	178	31	-	-	-	24
23	-	10,4	4.41,0	1080	-	-	-	22	-	176	30	-	-	-	23
22	5,7	-	4.44,0	1070	6	-	19	21	8,6	174	29	-	8	-	22
21	-	10,5	4.47,0	1060	-	4	-	20	-	172	28	3	-	3	21
20	-	-	4.50,0	1050	5	-	18	19	8,7	170	27	-	-	-	20
19	-	10,6	4.54,0	1040	-	-	-	18	-	168	26	-	7	-	19
18	5,8	-	4.58,0	1030	4	-	17	17	8,8	166	25	-	-	-	18
17	-	10,7	5.02,0	1020	-	3	-	16	-	164	24	-	-	-	17
16	-	-	5.06,0	1010	3	-	16	15	8,9	162	23	-	6	-	16
15	5,9	10,8	5.10,0	1000	-	-	-	14	-	160	22	-	-	-	15
14	-	-	5.14,0	990	2	-	15	13	9,0	157	21	2	-	2	14
13	6,0	10,9	5.18,0	980	-	2	-	12	-	154	20	-	5	-	13
12	-	-	5.22,0	970	1	-	14	11	9,1	151	19	-	-	-	12
11	6,1	11,0	5.26,0	960	-	-	13	10	-	148	18	-	-	-	11
10	-	-	5.30,0	950	0	1	12	9	9,2	145	17	-	4	-	10
9	6,2	11,1	5.35,0	940	-	-	11	8	-	142	16	-	-	-	9
8	-	-	5.40,0	930	-1	-	10	7	9,3	139	15	-	-	-	8

<b>7</b>	6,3	11,2	5.45,0	920	-	-	9	6	9,4	136	14	1	3	1	<b>7</b>
<b>6</b>	-	-	5.50,0	910	-2	-	8	5	9,5	133	13	-	-	-	<b>6</b>
<b>5</b>	6,4	11,3	5.55,0	900	-	-	7	4	9,6	130	12	-	-	-	<b>5</b>
<b>4</b>	-	-	6.00,0	880	-3	-	6	3	9,7	127	11	-	2	-	<b>4</b>
<b>3</b>	6,5	11,4	6.05,0	860	-	-	5	2	9,8	124	10	-	-	-	<b>3</b>
<b>2</b>	-	-	6.10,0	840	-4	-	4	1	9,9	121	9	-	-	-	<b>2</b>
<b>1</b>	6,6	11,5	6.15,0	820	-5	-	3	0	10,0	118	8	-	1	-	<b>1</b>

**Таблица результатов  
ДЕВУШКИ**

очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 1000 м	6 минутный бег (м)	Гибкость	Подтягивание	Подъем туловища	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Челночный бег 3x10 м	Прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку	Броски из-под кольца (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол	Передача в стену (верхняя; нижняя) (кол- во раз за 30 сек)	Попадание в цель (кол- во раз из 10)	очки
70	4,6	8,1	3.15,0	1575	33	37	40	58	7,2	245	142	10	33	10	70
69	-	8,2	3.18,0	1570	32	-	39	55	7,3	242	138	-	32	-	69
68	4,7	8,3	3.21,0	1565	31	-	38	52	-	239	134	-	31	-	68
67	-	8,4	3.24,0	1560	30	36	-	50	7,4	236	130	-	30	-	67
66	4,8	8,5	3.27,0	1555	29	-	37	48	-	233	126	-	29	-	66
65	-	8,6	3.30,0	1550	28	-	-	46	7,5	230	122	-	28	-	65
64	4,9	8,7	3.33,0	1545	27	35	36	44	-	228	118	-	27	-	64
63	-	8,8	3.36,0	1540	26	-	-	42	7,6	226	114	9	26	9	63
62	5,0	8,9	3.39,0	1535	25	-	35	40	-	224	110	-	25	-	62
61	-	9,0	3.42,0	1530	-	34	-	38	7,7	222	108	-	24	-	61
60	-	9,1	3.45,0	1525	24	-	34	36	-	220	106	-	-	-	60
59	5,1	9,2	3.48,0	1520	-	-	-	34	7,8	218	104	-	23	-	59
58	-	9,3	3.51,0	1515	23	33	33	33	-	216	102	-	-	-	58
57	-	9,4	3.54,0	1510	-	-	-	32	7,9	214	100	-	22	-	57
56	5,2	9,5	3.57,0	1505	22	-	32	31	-	212	98	8	-	8	56
55	-	9,6	4.00,0	1500	-	32	-	-	8,0	210	96	-	21	-	55
54	-	9,7	4.02,0	1490	21	-	31	30	-	208	94	-	-	-	54
53	5,3	9,8	4.04,0	1480	-	-	-	-	8,1	206	92	-	20	-	53
52	-	9,9	4.06,0	1470	20	31	30	29	-	204	90	-	-	-	52
51	-	10,0	4.08,0	1460	-	-	-	-	-	202	88	-	19	-	51
50	5,4	-	4.10,0	1450	19	-	29	28	8,2	200	86	-	-	-	50
49	-	10,1	4.11,0	1440	-	30	-	-	-	199	84	7	18	7	49
48	-	-	4.12,0	1430	-	-	-	27	-	199	82	-	-	-	48
47	-	10,2	4.13,0	1420	18	-	28	-	-	198	80	-	17	-	47
46	-	-	4.14,0	1410	-	29	-	26	8,3	197	78	-	-	-	46
45	5,5	10,3	4.15,0	1400	-	-	-	-	-	196	76	-	16	-	45

44	-	-	4.16,0	1380	17	-	27	25	-	195	74	-	-	-	44
43	-	10,4	4.17,0	1360	-	28	-	-	-	194	72	-	15	-	43
42	-	-	4.18,0	1340	-	-	-	24	8,4	193	70	6	-	6	42
41	-	10,5	4.20,0	1320	16	-	26	-	-	192	67	-	-	-	41
40	5,6	-	4.22,0	1300	-	27	-	23	-	191	64	-	14	-	40
39	-	10,6	4.24,0	1280	-	-	25	-	8,5	190	61	-	-	-	39
38	-	-	4.26,0	1260	15	-	-	22	-	188	58	-	-	-	38
37	-	10,7	4.29,0	1240	-	26	24	-	-	186	55	-	13	-	37
36	-	-	4.32,0	1220	-	-	-	21	8,6	184	52	-	-	-	36
35	5,7	10,8	4.35,0	1200	14	-	23	-	-	182	49	5	-	5	35
34	-	-	4.38,0	1180	-	25	-	20	-	180	46	-	12	-	34
33	-	10,9	4.41,0	1160	-	-	22	-	8,7	178	43	-	-	-	33
32	-	-	4.44,0	1140	13	-	-	19	-	176	40	-	-	-	32
31	-	11,0	4.47,0	1120	-	24	21	-	-	174	37	-	11	-	31
30	5,8	-	4.50,0	1100	-	-	-	18	8,8	172	34	-	-	-	30
29	-	11,1	4.53,0	1080	12	-	20	-	-	170	31	-	-	-	29
28-	-	-	4.56,0	1060	-	23	-	17	-	168	29	4	10	4	28
27	-	11,2	4.59,0	1040	-	-	19	-	8,9	166	27	-	-	-	27
26	5,9	-	5.02,0	1030	11	-	-	16	-	164	26	-	-	-	26
25	-	11,3	5.05,0	1020	-	22	18	-	-	162	25	-	9	-	25
24	-		5.08,0	1010	-	-	-	15	9,0	160	24	-	-	-	24
23	-	11,4	5.11,0	1000	10	21	17	-	-	158	23	-	-	-	23
22	6,0	-	5.14,0	990	-	-	-	14	9,1	156	22	-	8	-	22
21	-	11,5	5.17,0	980	-	20	16	-	-	154	21	3	-	3	21
20	-	-	5.20,0	970	9	-	-	13	9,2	152	20	-	-	-	20
19	6,1	11,6	5.24,0	960	-	19	15	-	-	150	19	-	7	-	19
18	-	-	5.28,0	950	-	-	-	12	9,3	148	18	-	-	-	18

<b>17</b>	-	11,7	5.32,0	940	8	18	14	-	-	146	17	-	-	-	<b>17</b>
<b>16</b>	6,2	-	5.36,0	930	-	-	-	11	9,4	144	16	-	6	-	<b>16</b>
<b>15</b>	-	11,8	5.40,0	920	7	17	13	-	-	142	15	-	-	-	<b>15</b>
<b>14</b>	-	-	5.44,0	910	-	-	-	10	9,5	140	14	2	-	2	<b>14</b>
<b>13</b>	6,3	11,9	5.48,0	900	6	16	12	-	-	138	13	-	5	-	<b>13</b>
<b>12</b>	-	-	5.52,0	890	-	-	-	9	9,6	136	12	-	-	-	<b>12</b>
<b>11</b>	6,4	12,0	5.56,0	880	5	15	11	-	-	134	11	-	-	-	<b>11</b>
<b>10</b>	-	-	6.00,0	870	-	14	-	8	9,7	132	10	-	4	-	<b>10</b>
<b>9</b>	6,5	12,1	6.05,0	860	4	13	10	-	-	130	9	-	-	-	<b>9</b>
<b>8</b>	-	-	6.10,0	850	-	12	9	7	9,8	128	8	-	-	-	<b>8</b>
<b>7</b>	6,6	12,2	6.15,0	840	3	11	8	-	9,9	126	7	1	3	1	<b>7</b>
<b>6</b>	-	-	6.20,0	830	2	10	7	6	10,0	124	6	-	-	-	<b>6</b>
<b>5</b>	6,7	12,3	6.25,0	820	1	9	6	5	10,1	122	5	-	-	-	<b>5</b>
<b>4</b>	-	-	6.30,0	810	0	8	5	4	10,2	119	4	-	2	-	<b>4</b>
<b>3</b>	6,8	12,4	6.35,0	790	-1	7	4	3	10,3	116	3	-	-	-	<b>3</b>
<b>2</b>	-	-	6.40,0	770	-2	6	3	2	10,4	113	2	-	-	-	<b>2</b>
<b>1</b>	6,9	12,5	6.45,0	750	-3	5	2	1	10,5	110	1	-	1	-	<b>1</b>