

Министерство образования Пензенской области

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

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТЦС

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Бакалдина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности; по уровню освоения является разноуровневой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

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

- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

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

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- Постановление 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»;

- Постановление 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 (рзд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ГАУДО МФТСЦ;
- Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;
- Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ

Актуальность программы продиктована требованиями времени. В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

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 здоровье сбережение (Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р)).

Отличительные особенности и новизна программы

Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики.

Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- вариативности программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;

- систематичности и последовательности – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

- постоянной обратной связи – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- постоянного самоанализа.

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка.

Цель программы: приобщение подростков к здоровому образу жизни и умение использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

1. В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;

- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

2. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.

- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

3. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении

- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

Адресат программы. Программа доступна для детей среднего школьного возраста 11 – 18 лет, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуре.

Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка.

Объем и сроки реализации программы.

Срок обучения – 3 года. Всего часов за весь курс обучения 648 учебных часов.

Годичный курс составляет 216 учебных часов.

Форма обучения. Основной формой обучения является - очная.

Режим занятий: 1 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.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает два 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; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- тренировочное (физкультурное) занятие;

- игровое занятие;

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам программы.

- проведение мастер-классов со степ-платформой

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание преподавателя по отработке техники фитнес-аэробики.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

Развивать потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности. Получать удовлетворение от активной деятельности.

Чувствовать темп, ритм и музыкальную грамоту.

Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.

Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

Быть организованным, аккуратным во внешнем виде и в поведении.

Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и на мероприятиях.

После первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать
 - пульсовой показатель;
 - правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
 - качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
 - замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
 - активизировать игровую деятельность.

После второго года обучения учащиеся уметь:

Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.

Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации Владеть акробатическими упражнениями.

Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.

Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.

Выступать в показательных выступлениях.

После третьего года обучения обучающиеся будут уметь:

Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.

Владеть степ-платформой.

Проводить мастер-классы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов. тем	Количество часов		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Введение.	1	2	2
Раздел I. Основы здорового образа жизни	4	3	4
Раздел II. Общая подготовка.	90	10	10
Раздел III. Специальная подготовка.	96	108	110
Раздел IV. Силовая подготовка	-	67	66
Раздел V. Контрольные задания. Диагностика	9	10	13
Раздел VI. Творческий блок	16	16	11
ИТОГО	216	216	216

_ Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	1	1	-	Мотивационная диагностика
	Раздел I. Основы здорового образа жизни	4	4	-	
1	Безопасность жизнедеятельности	1	1	-	Тест-опрос
2	Профилактика заболевания и средства восстановления	1	1	-	Тест-опрос
3	Режим дни и гигиена	1	1	-	Тест-опрос
4	Мышечная боль. Самоконтроль	1	1	-	Тест-опрос
	Раздел II. Общая подготовка	90	14	76	
5	Общеразвивающие упражнения	38	5	33	Начальная диагностика
6	Упражнения на ориентацию в пространстве	10	2	8	Тестирование Наблюдение
7	Упражнения с предметами. Прыжки	10	2	8	Тестирование Наблюдение
8	Упражнения в партере.	16	2	14	Тестирование Наблюдение
9	Игровая активность. Акробатика и упражнения на гибкость	16	3	13	Тестирование. Наблюдение
	Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)	96	10	86	
10	«Классификация базовых шагов и освоение техники»	45	5	40	Наблюдение, анализ
11	«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнения»	51	5	46	Наблюдение, анализ

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика		9	2	7	
12	Контрольные занятия	9	2	7	Итоговая аттестация
Раздел V. Творческий модуль		16	2	14	
13	«Номер – шаг вперед»	16	2	14	Показательные выступления
Итого:		216	33	183	

Содержание первого года обучения

Введение.

Теория: Техника безопасности. Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика: Диагностика мотивов посещения, анкетирование.

Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

Контроль: мотивационная диагностика

Раздел I. Основы здорового образа жизни.

Безопасность жизнедеятельности.

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

- Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Контроль: тест – опрос по данной теме.

Профилактика заболевания и средства восстановления

Теория: меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма. Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Контроль: тест – опрос по данной теме.

Режим дня и гигиена

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Контроль: тест – опрос по данной теме.

Мышечная боль. Самоконтроль

Теория: Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

Контроль: тест – опрос по данной теме.

Раздел II. Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Теория. Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Контроль: выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

Упражнения на ориентацию в пространстве

Теория: Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Контроль: выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование

Упражнения стоя. Прыжки

Теория: Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика: Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

Контроль: выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

Упражнения в партере.

Теория: Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика: Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

Контроль: выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость

Теория: Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика: Игры общеукрепляющего характера. Развивающие подвижные игры.

Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.

Соревнования, эстафеты.

Упражнения на гибкость:

- «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;

- «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;

- «Рыбка»;
- «Кошечка ласкается - сердится»;

Динамические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- перекаты (назад, в сторону, вперед);
- одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
- «Колесо».

Статические упражнения: стойка на лопатках; стойка на руках.

Контроль: выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW

Классификация базовых шагов и освоение техники.

Теория: Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-тамбо, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика: 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).

Контроль: выполнение базовых шагов, педагогические наблюдения, анализ.

Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Техническое и эмоциональное исполнение движений в комбинациях танцевальных композиций.

Контроль: выполнение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений, педагогические наблюдения, анализ.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика

Теория: усвоение материала общей подготовки и специальной подготовки учащихся

Практика. Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты.

Контроль: итоговая и промежуточная аттестация.

Раздел V. Творческий модуль.

Теория. Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика. Применение знаний, умений и навыков. Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления.

Контроль: показательные выступления.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Мотивационная диагностика
	Раздел I. Основы здорового образа жизни	3	3	-	
1	Основы рационального питания	1	1	-	Тест-опрос
2	Основы физиологии	1	1	-	Тест-опрос
3	Безопасность жизнедеятельности	1	1	-	Тест-опрос
	Раздел II. Общая подготовка	10	2	8	
4	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	10	2	8	Наблюдения. Тестирование
	Раздел III. Специальная подготовка.	108	8	100	
5	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники	28	2	26	Наблюдение, анализ
6	Аэробика танцевальная (класс HI-LO). Освоение техники по стилю	36	2	34	Наблюдение, анализ
7	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	44	4	40	Наблюдение, анализ
	Раздел IV. Силовая подготовка	67	9	58	
8	Аэробика силовая: сплит	29	5	26	Наблюдения. Тестирование
9	Аэробика силовая: упражнения с	17	2	16	Наблюдения.

	отягощениями (ВЧТ)				Тестирование.
10	Аэробика силовая: упражнения с отягощениями (НЧТ)	17	2	16	Наблюдения. Тестирование
Раздел V. Контрольные задания и диагностика		10	2	8	
11	Контрольные занятия	10	2	8	Итоговая аттестация
Раздел V. Творческий модуль		16	2	14	
12	«Номер – Step №1»	16	2	14	Показательные выступления
Итого:		216	27	189	

Содержание второго года обучения

Введение.

Теория. Сведения по программе второго года обучения.

Практика. Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

Контроль: мотивационная диагностика

Раздел I. Основы здорового образа жизни

Основы рационального питания.

Теория: Питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

Контроль: тест-опрос по рациональному питанию

Основы физиологии

Теория: Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Контроль: тест-опрос по физиологии

Основы техники безопасности.

Теория: Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Контроль: тест-опрос по безопасности жизнедеятельности

Раздел II. Общая подготовка.

Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

Контроль: тестирование и педагогические наблюдения.

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Усложнения базовых шагов классической аэробики. Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

Контроль: анализ и педагогические наблюдения

Аэробика танцевальная -класс HI – LO

Стиль «HIP – HOP»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP». Последовательность и соединение.

Контроль: анализ и педагогические наблюдения

Стиль «LATINA»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

Контроль: анализ и педагогические наблюдения

Соединение классических и танцевальных элементов

Теория: Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты. Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика: Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.

Контроль: анализ и педагогические наблюдения

Раздел IV. Силовая подготовка

Аэробика силовая. Сплит.

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

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.

Упражнения с отягощениями

Верхняя часть тела (ВЧТ)

Теория: изучение материала для выполнения упражнений на верхнюю часть тела.

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

Контроль: тестирование и педагогические наблюдения.

Нижняя часть тела (НЧТ)

Теория: изучение материала для выполнения упражнений на нижнюю часть тела.

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

Контроль: тестирование и педагогические наблюдения.

Раздел V. Контрольные задания и диагностика

Теория. Правила и фиксация заданий.

Практика. Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и силовая подготовка.

Контроль: итоговая аттестация

Раздел VI. Творческий модуль

Теория. Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика. Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий. Постановка номера - «Step №1 »

Контроль: показательные выступления

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Мотивационная диагностика
	Раздел I. Основы здорового образа жизни	4	4	-	
1	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий	1	1	-	Тест-опрос
2	Контроль за весом. Сбалансирование питания	1	1	-	Тест-опрос
3	Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек	1	1	-	Тест-опрос
4	Воздействие сверстников на поведение	1	1	-	Тест-опрос
	Раздел II. Общая подготовка	10	1	9	
5	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	10	1	9	Наблюдения. Тестирование
	Раздел III. Специальная подготовка.	110	15	95	
6	Аэробика классическая (класс LOW) Совершенствование аэробного стиля	16	2	14	Наблюдение, анализ
7	Степ-аэробика. Классификация и базовые шаги. Освоение техники	22	4	18	Наблюдение, анализ
8	Аэробика танцевальная (класс HI-LO). Ознакомление и совершенствования	21	4	17	Наблюдение, анализ
9	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	51	5	46	Наблюдение, анализ
	Раздел IV. Силовая подготовка	66	8	58	
10	Аэробика силовая: сплит	17	2	15	Наблюдения. Тестирование
11	Аэробика силовая: упражнения с отягощениями (ВЧТ)	36	4	32	Наблюдения. Тестирование
12	Коррекция телосложения	13	2	11	Наблюдения. Тестирование
	Раздел V. Контрольные задания и диагностика	13	2	11	
13	Контрольные занятия	10	2	8	Итоговая аттестация
	Раздел V. Творческий модуль	11	2	9	
14	«Номер – Step №2»	11	2	9	Показательные выступления
	Итого:	216	33	183	

Содержание третьего года обучения

Введение

Теория. Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

Практика. Обновление стенда информации о деятельности коллектива детского объединения «Темп».

Контроль: мотивационная диагностика

Раздел I. Основы здорового образа жизни.

Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье

Теория. Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье». Хронические заболевания и способы их предотвращения.

Контроль: тест-опрос по теме благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий.

Воздействие сверстников на поведение

Теория. Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Контроль: тест-опрос по данной теме.

Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек

Теория: Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Контроль: тест-опрос по данной теме.

Контроль за весом. Сбалансированное питание.

Теория. Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансирование пищевого рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

Контроль: тест-опрос по теме контроль за весом, и сбалансированное питание.

Раздел II. Общая подготовка

Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Координационные способности и техника безопасности.

Практика: Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

Контроль: педагогические наблюдения

Раздел III. Специальная подготовка

Классическая аэробика - класс LOW. Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Контроль: педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

Степ-аэробика

Теория: Классификация и техника базовых шагов. Техника безопасности в работе со степ-платформой.

Практика. Основные шаги и варианты соединения.

Контроль: педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

Аэробика танцевальная - класс HI – LO

Стиль «Club Dance».

Теория. Видеотека программ класс HI-LO (Club Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz). STEP AEROBICS. Особенности стилизации.

Практика. Освоение техники программы Club Dance. Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Контроль: педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

Соединение классических и танцевальных элементов(51 ч)

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

Практика: Постановка танцевально-спортивных композиций.

Контроль: педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

Силовая подготовка

Аэробика силовая. Сплит

Теория. Содержание, рекомендации по выполнению и краткие инструкции.

Практика. Комплекс упражнений для всех групп мышц.

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

Упражнений с отягощениями

Теория: Приоритетность данной деятельности. Виды отягощений. Правила безопасности и меры предосторожности при работе с отягощениями. Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист» для ВЧТ и НЧТ.

Контроль: педагогические наблюдения выполнения упражнений с отягощениями.

Коррекция телосложения. Определение типа фигуры. Индивидуальные программы

Теория. Типы и особенности телосложения. Направленность и содержание корректирующих упражнений, условия и деятельность корректирующих программ.

Практика. Определение типа фигуры. Комплекс упражнений на коррекцию. Индивидуальные упражнения и программы для корректировки телосложения.

Контроль: тестирование и педагогические наблюдения

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика

Теория. Правила и фиксация заданий.

Практика. Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и силовая подготовка.

Контроль: итоговая аттестация

Раздел V. Творческий модуль

Теория. Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика. Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального, межрегионального и всероссийского уровней и показательные выступления. Постановка номера - «Step №2»

Контроль: показательные выступления

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	216	36	3 раза по 2 часа;
Второй год	216	36	3 раза по 2 часа
Третий год	216	36	3 раза по 2 часа

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 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.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1. Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной
- Степ-платформы

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.

- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. 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 Бакалдина Татьяна Николаевна.

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.

Список литературы для педагога

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

«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.

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.

Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

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

Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

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.

«Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.

«Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.

Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»

«Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг» - Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.

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.

«Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Список литературы для обучающихся

Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.

Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.

Ильинич, В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. - 120с.

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.

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 ружинящим 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 в 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. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;

- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

Выполняется с полуприседом на 2 счета:

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

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

Модификации:

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

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

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

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

Модификации:

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

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

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

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.

Основные шаги 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 вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

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 внизу 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 Hop 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 (Hop 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.

Диагностика физической подготовленности

1. Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

2. Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

3. Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.