

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
от 22.08.2022 г.
Протокол №1

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического
совета от 31.08.2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ
_____ И. С. Ременникова
Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 2 года (540 часов)

Авторы-составители:
Валеева Анжела Альфредовна
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2022 год

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Валеевой Анжелы Альфредовны рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна
22.08.2022 г.

Год разработки программы 2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	12
1.4. Планируемые результаты	24
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы	27
2.5. Методическое обеспечение	32
2.6. Воспитательная работа	38
Список литературы	41
Приложение	43

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «фитнес-аэробика» является:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ№ 533);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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 молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, содействовать здоровому образу жизни, но и заботиться о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

Программа «Фитнес-аэробика» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - групповой; по времени реализации - двухгодичной.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является фитнес-аэробика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого возраста.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Отличительные особенности и новизна программы заключаются в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься фитнес-аэробикой, дает возможность заниматься с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами аэробики. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок аэробистов, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке элементов и упражнений в домашних условиях. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка и его развития.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной

самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развиваются координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям фитнес-аэробикой. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);

- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение (занятия, конкурсы, соревнования);

- методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов соревнований);

- средствах обучения (перечень необходимого оборудования)

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 5-8 лет, годных по состоянию здоровья для занятий фитнес-аэробикой.

Большой возрастной интервал объясняется сроком обучения.

На первый год обучения принимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет,

На второй год обучения переводятся дети от 6 до 8 лет

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры (геймификация). Значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной

работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Набор свободный. Принимаются все желающие дети. Специальный отбор не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов за год соответственно – 216 часов для 1 (первого) года обучения и 324 часа для 2 (второго) года обучения.

Количество учебных недель – 72, месяцев – 18.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очная.

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного

микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим обучающимся.

На первый год зачисляются дети 5-6 лет.

Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Для занятий фитнес- аэробикой характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

1. Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.

2. Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие фитнес-аэробике.

3. Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- практические занятия в зале;
- тренировочные выезды, сборы;
- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные
- теоретические
- участие в соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий
- самостоятельная работа обучающихся.

Состав группы – постоянный.

Формы организации занятий.

Количество часов в неделю – 1 г. о. – 6 часов в неделю, 2 г. о. – 9 часов в неделю. Занятия 1 года обучения проходят 3 раза в неделю по 2 (два) часа, занятия 2 года обучения проходят 3 раза в неделю по 3 (три) часа в спортивном зале.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: круговая тренировка по станциям, «Круг осанки», эстафеты, «Весёлые старты», подвижные игры, фестиваль аэробики, игра по станциям «Быть здоровым классно», психологические тренинги, ролевые игры, летний профильный оздоровительный лагерь.

Межпредметные связи. Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: музыка, физкультура, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по аэробике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды,

вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков упражнений в разных возрастных группах.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях

различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять упражнения, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1. Групповые формы:

- Дни открытых дверей.
- Родительское собрание.
- Совместные походы.
- Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробики, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, повышение исполнительского мастерства аэробистов.

Задачи:

1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):

- развивать мотивацию к занятиям фитнес-аэробикой, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике;

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

2 год обучения

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, базовые шаги и упражнения в процессе двигательной активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных аэробистов в сборную города по аэробике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

Таблица 1

Название раздела, темы	Теория	Практ ика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Теория				
1. Техника безопасности на занятиях, дисциплина.	0,5		1	беседа
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.	0,5			
3. Гигиена, режим дня и питание.	1		1	игра
4. Врачебный контроль, первая помощь.	0,5	0,5	1	беседа
5. Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	0,5	0,5	1	беседа
Общая физическая подготовка (ОФП):			100	наблюдение исправление, зачет
Строевые		10	10	
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		60	60	
Подвижные игры и эстафеты		30	30	игра
Специальная физическая подготовка (СФП):			60	наблюдение исправление, зачет
Базовые шаги		40	40	наблюдение исправление, зачет
Прыжки		20	20	
Акробатика:		20	20	наблюдение исправление, зачет
Группировки		4	4	
Перекаты		4	4	
Кувырки		5	5	
Шпагаты		7	7	
Хореография у станка:		20	20	наблюдение исправление, зачет
Позиции ног		10	10	
Позиции рук		10	10	
Танцевальная подготовка:		10	10	наблюдение исправление, зачет
Синхронность		10	10	
Контрольные нормативы		2	2	зачет
Итого:	3	213	216	

Учебный план второго года обучения

Таблица 2

Содержание	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Теория				
1.Техника безопасности на занятиях, дисциплина	0.5	1	3	беседа
2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0,5			
3.Общая характеристика спортивной подготовки	3		3	беседа
4. Врачебный контроль, первая помощь.	1	1	2	беседа
5.Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	2	2	4	беседа
Общая физическая подготовка(ОФП):		110	110	Наблюдение, исправление,зачет
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		80	80	
Подвижные игры и эстафеты		30	30	
Специальная физическая подготовка(СФП):		80	80	наблюдение исправление,зачет
Базовые шаги		40	40	
Прыжки		20	20	
Соревновательная программа		20	20	
Акробатика:		30	30	наблюдение исправление,зачет
Кувырки		10	10	
Колесо (перевороты в сторону)		5	5	
Стойки		5	5	
Шпагаты		10	10	
Хореография у станка и на середине:		30	30	наблюдение исправление,зачет
«Плие»				
«Релеве»				
«Батманы»				
Танцевальная подготовка:		50	50	наблюдение исправление,зачет
Синхронность		40	40	
Артистичность		10	10	
Контрольные нормативы		4	4	зачет

Участие в соревнованиях		8	8	Наблюдение, исправление
Итого:	7	317	324	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения

1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

-краткие сведения о строении и функциях организма (1 час)

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

-гигиена, режим дня и питание (1 час)

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.

-врачебный контроль, первая помощь (2 часа)

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

-воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка (2 часа)

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (100 часов)

Строевые упражнения (10 часов)

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

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

Общеразвивающие упражнения (60 часов)

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о

гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощении и с отягощением.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-назад) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощением, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Подвижные игры и эстафеты (30 часов)

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и т.д.

«Веселые хлопушки» (для отдыха), «Кошки-мышки», «Осьминог», «Слушай хлопки»

Специальная физическая подготовка. (60 часов)

Базовые шаги (40 часов)

1. March (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. Basicstep (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

DoubleStepTouch (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Repeat (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
2. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
3. Двойной боковой в сторону (double sideout)
4. Вперёд - в сторону (L-side)

Прыжки (20 часов)

Прыжок вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь

Разнообразные виды передвижений:

Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед- книзу или в сторону- книзу.

Акробатика (20 часов)

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся **группировки (4 часа)** и перекаты.

Группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа, группировка на спине.

Перекаты (4 часа) изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями.

Перекаты вперед в плотной группировке;

Перекаты лежа на спине (качалка);

Перекаты лежа прогнувшись на животе;

Перекаты из стойки на коленях прогнувшись;

Перекаты с опорой руками и без нее;

Перекаты из стойки на лопатках;

Перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки и т.д.

Кувырки (5 часов) выполняются вперед и назад: индивидуально, в парах, большими группами.

Шпагаты (7 часов)

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушипагат. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.

Виды: сагиттальный, фронтальный;

Кувырки (10 часов)

Кувырок вперед: длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках

Кувырок назад: сед с прямыми ногами из основной стойки, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку

Переворот в сторону (колесо) (5 часов)

Виды: переворот влево, переворот вправо

Стойки (5 часов)

Стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках

Шпагаты (10 часов)

Сагиттальный шпагат. (сед с возвышенности: скамья степ-платформа, стул)

Фронтальный шпагат. (сед с возвышенности: скамья степ-платформа, стул)

Хореография (20 часов)

Позиции рук (10 часов)

И.П. – стоя по 1-ой позиции, руки в подготовительном положении.

Комбинация рук:

1 – руки ставим в первую позицию

2 – руки во вторую позицию

3 – руки в третью позицию

4 – руки во вторую позицию

5 – кисти разворачиваем ладонью вниз

6 - руки опускаем в подготовительное положение

7 – голова выполняет поклон вниз

8 – голова возвращается в и.п.

Обратить особое внимание на осанку детей, при выполнении задания.

Позиции ног (10 часов)

Изучение у станка шесть позиций ног, с правильной выворотностью и умением различать их.

И.П. – стоя по VI-ой позиции ног. Комбинация ног:

1-2 – ноги ставим в первую позицию

3-4 – ноги во вторую позицию

5-6 – ноги в третью позицию

7-8 – ноги в четвертую позицию

Обратить особое внимание на осанку и колени детей, при выполнении задания.

Танцевальная подготовка (10 часов)

Разучивание несложных упражнений, различных танцевальных направлений. Знакомство с их хореографией. В движении стараемся выразить артистичность и пластичность.

Контрольные нормативы (2 часов)

Нормативы проводятся в начале учебного года и в конце учебного года, результаты сравниваются согласно протоколам. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

Планируемые результаты освоения первого года обучения по программе:

Обучающиеся после прохождения программного курса должны знать:

- Понятие о личной гигиене, правилах использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки
- Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.
- О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения
 - О физических качествах и общих правилах тестирования
 - Первоначальные понятия о виде спорта

Уметь:

- Правильно выполнять строевые упражнения, упражнения на гибкость, силу, ловкость.
- Проводить самостоятельные занятия в свободное время
- Правильно держать осанку при выполнении выпадов, приседов и полу приседов
 - Делать кувырки вперёд, назад, сидеть на шпагате
- Знать позиции рук и ног в хореографических упражнениях

2 (второй) год обучения

1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

-краткие сведения о строении и функциях организма (1 час)

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

-гигиена, режим дня и питание (1 час)

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.

-врачебный контроль, первая помощь (2 часа)

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

-воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка (2 часа) Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (100 часов)

Строевые упражнения (10 часов)

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

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

Общеразвивающие упражнения (60 часов)

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая

вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Подвижные игры и эстафеты (30 часов)

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и т.д.

«Веселые хлопушки» (для отдыха), «Кошки-мышки», «Осьминог»

«Слушай хлопки»

Специальная физическая подготовка. (60 часов)

Базовые шаги (40 часов)

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basicstep* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

DoubleStepTouch (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Repeat (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
2. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
3. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
4. Вперёд - в сторону (L-side)

Прыжки (20 часов)

Прыжок вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь

Разнообразные виды передвижений:

Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Акробатика (20 часов)

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся **группировки (4 часа)** и перекаты.

Группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа; группировка на спине.

Перекаты (4 часа) изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями.

Перекаты вперед в плотной группировке, перекаты лежа на спине (качалка),

перекаты лежа прогнувшись на животе, перекаты из стойки на коленях прогнувшись, перекаты с опорой руками и без нее, перекаты из стойки на лопатках, перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки.

Кувырки (5 часов) выполняются вперед и назад:

индивидуально, в парах, большими группами.

Шпагаты (7 часов)

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушипагат. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.

Виды:

- сагиттальный;
- фронтальный;

Хореография (20 часов)

Позиции рук (10 часов)

И.П. – стоя по 1-ой позиции, руки в подготовительном положении.

Комбинация рук:

- 1 – руки ставим в первую позицию
- 2 – руки во вторую позицию
- 3 – руки в третью позицию
- 4 – руки во вторую позицию
- 5 – кисти разворачиваем ладонью вниз
- 6 - руки опускаем в подготовительное положение
- 7 – голова выполняет поклон вниз
- 8 – голова возвращается в и.п.

Позиции ног (10 часов)

Изучение у станка шесть позиций ног, с правильной выворотностью и умением различать их.

Упражнение

И.П. – стоя по VI-ой позиции ног. Комбинация ног:

- 1-2 – ноги ставим в первую позицию
- 3-4 – ноги во вторую позицию
- 5-6 – ноги в третью позицию
- 7-8 – ноги в четвертую позицию

Танцевальная подготовка (10 часов)

Разучивание несложных упражнений, различных танцевальных направлений. Знакомство с их хореографией. В движении стараемся выразить артистичность и пластичность.

Контрольные нормативы (2 ч часа)

Нормативы проводятся в начале учебного года и в конце учебного года, результаты сравниваются согласно протоколам. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы по фитнес-аэробике 1 (первого) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные):

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Метапредметные (развивающие):

- сформированность музыкально - ритмических навыков;
- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

Предметные (обучающие):

- овладение приемами и навыками технически правильных движений фитнес-аэробики;
- приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Результатом реализации программы по фитнес-аэробики 2 (второго) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы прыжков в аэробике и базовых шагов;
- умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по фитнес-аэробике.

Таблица 3

Календарный учебный график объединения «Фитнес-аэробика»

(1 год обучения)

Таблица 4

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контро ля
	По плану	Факт						
ИТОГО: 216 часов								

Календарный учебный график объединения «Фитнес-аэробика»

(2 год обучения)

Таблица 5

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контрол я
	По плану	Факт						
ИТОГО: 324 часа								

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П II. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

- не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах нагревания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

- Оборудование зала:

- покрытие пола – линолеум;
 - хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;
 - музыкальный центр – 1 шт.;
 - ноутбук – 1 шт.;
 - степ платформа – 16 шт.;
 - коврики – 25 шт.;
 - фитболы – 20 шт.;
 - скакалки;
 - мячи;
 - босу;
 - ролы;
 - массажные диски;
 - гантели;

2.2.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по аэробике.

Компьютерные программы.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Форма аттестации и контроля

Таблица 5

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени	Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др.

готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	
<p>Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.</p>
<p>Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.</p>	<p>Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.</p>
<p>Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.</p>	<p>Аттестация проводится в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.</p> <p>Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.</p>

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы).

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих

определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

Таблица 6

Характеристика оценочных материалов в группах начальной подготовки (5-7 лет)

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика	Назначение оценочного материала по программе
Базовая техническая подготовка		
Упражнения для правильной постановки ног и рук	Упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки	Обеспечение условий для формирования правильной осанки; формирование знаний о правильной осанке, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
Маховые упражнения		сознательное и бережное отношение к здоровью как одной из главных ее опор – позвоночнику;
Круговые упражнения		совершенствование навыков правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений
Пружинящие упражнения		
Упражнения в равновесии		
Акробатические упражнения		
Специальная техническая подготовка		
Виды шагов:		
На полупальцах	Упражнения на овладение видов шагов, бега, наклонов, подскоков и прыжков	Положительное влияние на всестороннее физическое развитие обучающегося, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость
Синкопированный		
Высокий		
острый		
Пружинящий		
Двойной (приставной)		
Скрестный		
Скользящий		
Перекатный		
Широкий		
Голоп		
Полька		
Вальс		
Виды бега:		
На полупальцах		
Высокий		
Пружинящий		
Наклоны:		

a) стоя вперед		
В стороны (на двух ногах)		
В стороны (на одной ноге)		
Назад (на двух ногах)		
Назад (на одной ноге)		
б) на коленях:		
Вперед, в стороны, назад		
Подскоки и прыжки:		
а) с двух ног с места:		
Выпрямившись		
Выпрямившись с поворотом от 45° до 350°		
Из приседа		
Разножка		
Прогнувшись, боковой с согнутыми		
б) с двух ног после наскока:		
Прыжок со сменой ног в III позиции		
После приседа		
Олень		
Кольцом		
в) толчки одной с места:		
Прыжок махом (в сторону, вперед)		
г) толчком одной с ходу:		
Подбивной (в сторону, вперед)		
Закрытый и открытый		
Со сменой ног (впереди, сзади)		
Со сменой согнутых ног		
Махом в кольцо		
Широкий		
Широкий, сгибая и разгибая ногу		
Подбивной в кольцо		
Упражнения в равновесии:	Упражнения на овладение равновесием (переднее, заднее, боковое)	Способность сохранять равновесие необходима для овладения многими основными движениями. Доказана необходимость специальных упражнений, направленных на развитие у ребенка устойчивости в разных позах во время статистических упражнений.
Стойка на носках		
Равновесие в полууприседе		
Равновесие в стойке на левой, на правой		
Равновесие в полууприседе на левой, на правой		
Переднее равновесие		
Заднее равновесие		
Боковое равновесие		
Вращения:		
Скрестные		
Одноименные от 180° до 540°		
Разноименные от 180° до 360°		
Кувырок назад		
Кувырок боком		

Длинный кувырок		
Стойки:		
На лопатках		
На груди		
Махом на две и на одну руку		
Специальные средства:	Использование специальных средств	предметом изучения в фитнес-аэробике является искусство выразительного движения. Упражнения фитнес-аэробики характеризуются умением правильно двигаться под музыку. Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.
Музыкально – двигательное обучение: воспроизведение и характер музыки через движение		
Распознавание основных музыкально-двигательных средств		
Музыкальные игры		
Музыкально-двигательные задания		
Танцы		
Классический экзерсис		

**Контрольно-переводные нормативы
для различных этапов обучения
Общефизическая подготовка**

Таблица 7

Упражнения	5-6 лет	7 лет
1. "Поднимание туловища вперед" Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20сек.	7-12 раз	13-16 раз
2. "Поднимание туловища назад" Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 10 сек.	6-8 раз	9-11 раз

Аэробистка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

Специальная физическая подготовка

Таблица 8

Упражнения	5-6 лет	7 лет
1. "Мост" И.П. - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.	20 см от рук до пяток	15 см от рук до пяток

2. «Складка, сидя на полу» И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.	10 счётов	-
3. «Шпагат с пола» Выполнить шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Измерить расстояние от паха до пола	10 см от пола	исполнен
5. "Прыжки через скакалку на двух ногах" Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.	18 прыжков без учета времени	25 прыжков без учета времени

Ребенок считается переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по следующим нормам: прыжок ноги врозь, прыжки на скакалке с двух ног, правый, левый и поперечный шпагаты.

Таблица оценки контрольных нормативов для 1-2 года обучения

Таблица 9

№	Нормативы	баллы			
		5	4	3	2
1.	Прыжок «аэроджек» (ноги врозь) Высота прыжка	15-20 см	5-10 см	До 5 см	0 см
2.	Поперечный шпагат (расстояние до пола)	10-20 см	До 10 см	До 5 см	0 см
3.	Шпагат на правую (расстояние до пола)	10-20 см	До 10 см	До 5 см	0 см
4.	Шпагат на левую (расстояние до пола)	10-20 см	До 10 см	До 5 см	0 см
5..	Прыжки на скакалки (кол-во раз в минуту)	20 раз	10-15 раз	До 5 раз	0 раз

Оценка обучения:

Выполнение контрольных нормативов – набрать не более 20 баллов

Выполнение норматива 1 юношеского – 3 разряда ЕВСК

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-7 лет

Таблица 10

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости

3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно -сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения,

исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях фитнес-аэробики используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые корректизы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы выполнения упражнений

Таблица 11

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в

		подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваний бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
9. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

2.5.2. Перечень видов учебных занятий

Перечень видов учебных занятий

Таблица 12

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	<p>Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели:</p> <p>Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины.</p> <p>Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	<p>Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели:</p> <p>Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта.</p> <p>Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	<p>Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний)</p> <p>Цели:</p> <p>Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы.</p> <p>Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.
4	<p>Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний)</p> <p>Цели:</p> <p>Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль.</p> <p>Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> - зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи (Приложение 3).

Формы учебных занятий

Таблица 13

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о	Направленно на приобщение к ценностям	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу,

	своем здоровье»	健康发展, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	проводению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

2.6. Воспитательная работа

Цель: Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Задачи воспитания:

- предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;
- использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.
- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.
- мотивация к саморазвитию и самореализации, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности через реализацию потенциала наставничества;
- привитие навыков безопасной жизнедеятельности обучающихся;
- реализация воспитательных возможностей культурно - досуговых мероприятий, удовлетворение потребности в освоении высоких духовно-нравственных и культурных ценностей;
- развитие системы отношений с семьёй через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

План воспитательных мероприятий объединения «Фитнес-аэробика» на 2022-2023 учебный год

	Мероприятия	Дата и место проведения
--	--------------------	--------------------------------

	СЕНТЯБРЬ	
	«День открытых дверей»	24.08-01.09.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний в объединениях в преддверии нового учебного года	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках «Недели безопасности»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в единой эвакуационной тренировке в рамках Месячника безопасности	22.09.2022.
	ОКТЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Месячника гражданской обороны	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях Месячника профилактики наркозависимости	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Кубок Республики Башкортостан по фитнес-аэробике.	07-09.10.2022 г. Кумертау
	Проведение субботника по очистке территории учреждения	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение походов выходного дня совместно с родителями	Октябрь 2022
	НОЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Всероссийского урока безопасности школьников в сети интернет	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактических мероприятиях «Юный пешеход»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках месячника по профилактике наркозависимости обучающихся (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Соревнования Федерации фитнес-аэробики «Кубок России»	10-14.11.2022. г. Москва
	Организация и проведение беседы «Разговор о доброте и толерантности», посвящённой Дню толерантности	16.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по правилам дорожного движения	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактических бесед в группах о правах ребенка «Закон и подросток»	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	ДЕКАБРЬ	
	Участие в Международном турнире по фитнес-аэробике	04-08.12.2022 г. Москва
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Новогоднее настроение», посвящённого празднованию Нового года	05-20.12.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в городском конкурсе рисунков «Фантастическая ёлка», посвящённом празднованию Нового года	13-17.12.2022
	Участие в открытом республиканском Новогоднем Фестивале по фитнес - аэробике	Декабрь 2022 г. Нефтекамск
	ЯНВАРЬ	
	Массовые катания на катке	В течение месяца Лед. площадка МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в играх для детей у городской ёлки «Зимние забавы».	Городской парк, площадь
	Соревнования «Федерации по фитнес-аэробике РБ» Чемпионат ГО г.Нефтекамск	Январь 2023
	ФЕВРАЛЬ	
	Урок-беседа, приуроченный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, Дню Защитника Отечества, в рамках Всероссийского месячника оборонно- массовой работы.	В течение месяца МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Возложение цветов к Вечному огню	22.02.2023.
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Мужество, сила,	01-15.02.2023.

	смелость», посвящённого Дню защитника Отечества	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Чемпионат и первенство РБ по фитнес-аэробике	01-03.02.2023. Уфа
МАРТ		
	Участие в Кубке и Первенстве Федерации по фитнес-аэробике в дисциплинах петит аэробика, петит степ, аэробика группы, megacrew	По назначению г. Казань
	Профилактические беседы о ЗОЖ с просмотром социальных роликов, направленных на предупреждение безнадзорности и беспризорности, пресечения правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав и законных интересов.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Тонкий лед».	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Спасение на льду»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа по ПДД в рамках акции «Внимание, дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Зональные соревнования чемпионата и первенства Приволжского, Южного, Северо-Кавказского федеральных округов по фитнес-аэробике	05-08.03.2023. г. Казань
АПРЕЛЬ		
	Участие в муниципальном этапе Республиканского открытого фотоконкурса «Победный май», посвящённого 78-летию Победы в Великой Отечественной войне	19-25.04.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Чемпионат и первенство России	31.03.-05.04.2023.
	Организация проведения мероприятий в рамках месячника пожарной безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по пожарной безопасности с просмотром видеороликов, приуроченных ко Дню пожарной охраны	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в тренировочных эвакуаций по отработке действий работников и воспитанников в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	27.05.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
МАЙ		
	Возложение цветов к вечному огню на Аллее Славы	
	Проведение урока-беседы «Нам память не дает покоя» с показом фильма о Поисковом движении России.	Май 2023 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Приём нормативов ГТО у обучающихся объединения «Фитнес-аэробика»	Май 2023
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Республиканские соревнования по фитнес-аэробике и хип-хоп	14-16.05. 2023.
	Проведение субботника (по уборке территории учреждения)	Май 2023
	Беседы в группах «Преступление и правонарушение», «Закон и подросток», «Ложный вызов МЧС, милиции, скорой помощи» с просмотром социальных роликов	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактического мероприятия «Подросток и закон»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактической акции «Внимание, дети!»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
ИЮНЬ, ИЮЛЬ		
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	В течение месяца
	Организация и проведение радиальных туристско-спортивных походов	Камбарский р-н, Республика Удмуртия
	Проведение экологического мероприятия, посвященного завершению радиальных походов «Нас здесь не было»	Июнь 2023

Список литературы

I. Основная литература

1. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2020.-114с.
2. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.-Ижевск,2013.-171с.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова.- М.:ТВТ Дивизион,2017.-304с.
3. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. – М.: Из-во «ГНОМ и Д». – 2021. – 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Терра-Спорт, 2019.-72с. (Библиотечка троененра)
5. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск: Удмуртия, 2017.
6. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2019 г. – 160 с.
7. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2018 г.

II. Дополнительная литература

1. Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2008.-75с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с.
3. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно- методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.
5. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. /Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес-аэробики России,2012-26с.

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 2001.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007.

IV. Интернет ресурсы:

1. <http://childish.fome.ru/main-2.html>
2. <http://azbuka-igr.ru/>

Приложение 2

Возрастные особенности обучения и тренировки учащихся 5-7 лет

Таблица 1

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно –сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие - игровым
Антropометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Приложение 3

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям аэробикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по аэробике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений;
- Травмы при выполнении упражнений без использования матов, покрытия;
- Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения без инструктора.

3.2. Не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися.

3.3. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения инструктора, исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

6. РОДИТЕЛЯМ

- 6.1. Родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в школе Учреждения.
- 6.2. Просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс.
- 6.3. Не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- 6.4. В случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить инструктора о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- 6.5. При получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра инструктора и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
- 6.6. Если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом инструктора. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать инструктору о состоянии ребёнка.

Приложение 4

Викторина «Я люблю аэробику.»

1. Какой дисциплины не существует в фитнес – аэробики:
 - А) хип хоп аэробика
 - Б) аэробика 5 человек
 - В) фристайл
2. Площадка для выступления в Аэробике, Степ-аэробике, Аэробике (5 человек) должна быть:
 - А) 10 x 10
 - Б) 9 x 9
 - В) 12 x 12
3. Для соревнований среди юношей и девушек высота степ-платформы составляет:
 - А) 15 см
 - Б) 20 см
 - В) 10 см
4. Время соревновательной программы для степ - аэробика, аэробика, аэробика 5 человек:
 - А) 1'40"-1'50"
 - Б) 1'30"-1'40"

- Б) 1'50"-2'00"
5. Если судейская коллегия состоит из 7 человек, то :
А) 3 Арбитра по технике: 1 Главный
арбитр по степ-аэробике + 2 Арбитра по технике, 4 Арбитра по
артистизму.
Б) 4 Арбитра по технике: 1 Главный
арбитр по степ-аэробике + 3 Арбитра по технике, 3 Арбитра по
артистизму.
В) 3 Арбитра по технике, 4 Арбитра по артистизму.
6. Максимальная оценка за выступления (балл):
А) 8
Б) 10
В) 5
7. Запрещенный элемент в соревновательной программе:
А) Прыжки с приземлением на одну или две ноги (как на ступе, так и
на
полу).
Б) Падение в упор лежа.
В) Упражнения на гибкость без фиксации позы (проходящие).
8. Какого тура не существует:
А) Финал
Б) Предфинальный
В) Отборочный
9. Кто является президентом Федерации Фитнес – Аэробики России:
А) Слуцкер О.С.
Б) Зиновьева И.С.
В) Полухина Т.Г.
10. Возраст категории юноши девушки:
А) 10-13 лет
Б) 14-17 лет
В) 11-13 лет
- Ответы:**
- 1. В**
2. Б
3. А
4. А
5. Б
6. Б
7. Б
8. Б
9. В
10. В

«Стрэйчинг»

Занятия стретчингом не только увеличивают и развиваются гибкость, они также улучшают здоровье и качество жизни. Так как эластичные ткани восстанавливаются быстрее и меньше травмируются, в них биохимические процессы протекают органичнее.

Занятия стретчингом в любом возрасте приносят грациозность движений, оздоровление всего организма, способствуют снижению лишнего веса, коррекции фигуры, снимают мышечные зажимы.

Форма для занятий.

Для занятий в домашних условиях на шпагат нам потребуется коврик. Подойдет йоговский коврик или любой другой, предназначенный для спортивных занятий.

Коврик для занятий стретчингом должен быть плотным и не скользким.

Форма одежды: лучше всего заниматься стретчингом без обуви – босиком, особых требований к форме для занятий стретчингом нет, но одежда не должна стеснять ваших движений.

Разминка

Хорошая разминка перед тренировкой поможет вам не только избежать травм и проблем с сердечно-сосудистой системой, но и более эффективно провести занятие. Если вы хотите пропустить разминку и сэкономить время, чтобы больше внимания уделить усиленным нагрузкам для быстрых результатов, то это ошибочный путь. После разминки ваше тело будет работать лучше, вы будете более энергичным и выносливым, что даст гораздо лучший результат в перспективе.

Разминка перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты (прыжки на двух ногах, бег на месте)
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты (наклоны и повороты головы, вращение плечами, кисти рук, большие и малые рычаги рук, круговые движения стопы)
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты (наклоны, растяжка плечевых суставов, выпады)
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты (прыжки джеки, подъёмы бедра в беге)
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

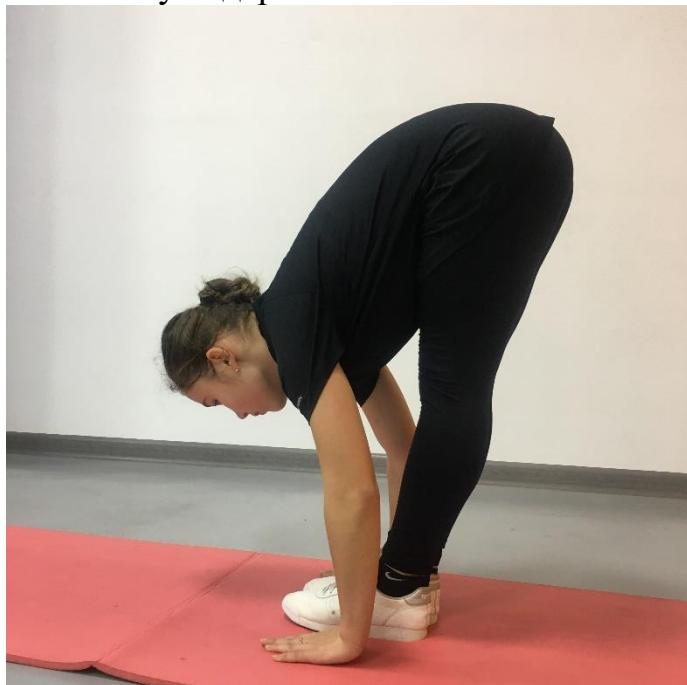
Выпад

Проделав вдох, совершив выпад вперед. Стопа той ноги, что расположена спереди, устанавливается строго под колено. Нога, которая оказалась сзади и стоит на пальцах, идеально вытянута. Пяту следует толкать назад. Положить руку одну на бедро, вторую прижать в пол относительно ноги, расположенной спереди. Делаем кач тазом вниз и вверх 30-40 раз. С обеих ног.



Наклон вперед

Встаньте прямо, наклоните прямую спину к ногам, колени не сгибаем ладони лежат на полу. Удерживаем это положение 3 подхода по 15 секунд.



Наклон сидя на полу

Исходное положение - сидя на коврике ноги вместе, наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра, при этом колени не сгибаются, смотрим вперед, руками держимся за пятки. Удерживаем это положение 1 минуту 3 подхода.



Расставьте широко ноги, они полностью выпрямлены и не сгибаются в коленях. Наклоните корпус с прямой спиной, руки положите на пол. Не сутульте спину, сводите лопатки вместе. Можно еще шире расставить ноги и положить на пол предплечья, если позволяет растяжка. Удерживаем. Удерживаем положение 1 минуту 3 подхода.



Шпагаты

Сидим в положении левый, правый и поперечный шпагат от небольшого возвышения (диван, скамейка) по 7-10 минут. Колени не сгибаем, носки натянуты, ладони на полу около бедер.



Отчет о проделанной тренировки принимается в виде фото или видео.

Приложение 6

АЭРОБИКА. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

1. Введение

1. В основе программ по фитнес-аэробике лежат движения высокоударной (хай-импакт) аэробики (основанные на постоянных прыжках и беге) и используется музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Не существует никаких обязательных упражнений, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений хай-импакт, выстроенных в творчески составленную композицию.

2. Основные движения

ШАГ	1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты. 2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекат с носка на пятку. 3. Основная фаза—движение вверх, а не вниз. 4. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой. 5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад. 6. Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол тазобедренном коленном суставах -30-40°.
БЕЙСИКСТ ЕП	1. Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу). 2. ЛН приставить. 3. Шаг ПН назад (с носка на всю стопу). 4. ЛН приставить. 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
ВИ-СТЕП	1. Исходная позиция—ноги вместе, стопы в 6 позиции. 2. Шаг ПН вперед—в сторону по диагонали.

	<p>3. Шаг ЛН вперед-в сторону по диагонали.</p> <p>4. Шаг правой ногой назад, левую приставить в исходную позицию.</p> <p>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</p>
МАМБО	<p>1. Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте.</p> <p>2. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте.</p> <p>3. Шаг вперед—с пятки на всю стопу, шаг назад—на носок, пятка на пол не опускается.</p> <p>4. Центр тяжести остается на ЛН.</p> <p>5. ЛН делает шаг—отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.</p>
МАМБО ОС ПОВО РОТО М	<p>1. Шаг мамбо с поворотом —шаг вперед—поворот —шаг вперед—поворот.</p> <p>2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается.</p> <p>3. Центр тяжести остается на ЛН.</p>
БОКС- СТЕП	<p>1. Поквадрату выполняется 4 шага: шаг крест-накрест ПН—назад ЛН—в сторону ПН—приставить ЛН и т.п.</p> <p>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</p>
СТЕПКРОС С	<p>1. Исходная позиция—ноги вместе, 6 позиция.</p> <p>2. Шаг вперед ПН—крест-накрест ЛН —назад ПН—ЛН в сторону в исходную позицию.</p> <p>3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</p>
ЗОРБА	<p>1. Шаг ПН в сторону—ЛН крест-накрест назад—шаг ПН в сторону—ЛН крест-накрест вперед.</p> <p>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</p>
КИКСОСМ ЕНОЙ	<p>1. Кик-ча-ча—ПН поднимается вперед на 45°(«удар»), ча-ча—повторить 2 раза.</p> <p>2. На кике носок оттянут.</p>
СТЕП-ТАЧ	<p>1. Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается).</p> <p>2. Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается).</p> <p>3. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</p>
БЕГ	<p>1. Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.</p> <p>2. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °).</p> <p>3. Колено согнуто.</p> <p>4. Носок натянут.</p> <p>5. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекат с носка на пятку.</p> <p>6. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>7. Амплитуда: Нейтральное положение—угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе-110-130°,(оттянутый носок).</p>
ПОДСКОК	<p>1. Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.</p> <p>2. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0°- подскок.</p> <p>3. Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.</p> <p>4. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается</p>

	<p>четырехглавой мышцей бедра.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>6. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла $30-45^\circ$, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.</p>
ПОД ЪЕМ КОЛ ЕНА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном суставе и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90°. 2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут). 3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. 4. Опорная нога- прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах – приблизительно 10°. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
КЕРЛ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН-захлест ЛН. 2. Шаг в сторону ЛН-захлест ПН. 3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
ЛоуКИК	<p>Разновидность маха голеню. Выполняется на 2 счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибая колено, поднять ПН вперед-вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах («удар») голеню на 45° градусов в любом направлении (вперед, по диагонали, назад). 2. Вернуться в исходное положение.
МАХ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°. 2. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. 3. В течение движения носок оттянут. 4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до угла до $150-180^\circ$ в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.
ЛИФТСАЙ Д	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН–подъем ноги на 45°, шаг ЛН в сторону–подъем ПН в сторону на 45°. 2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу. 3. Корпус не отклоняется в сторону. 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). 5. Ягодицы подтянуты.
ПОНИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в сторону–ча-ча, то же в другую сторону. 2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
СКУП	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ПН шаг в сторону–прыжком приставить ЛН на носок. 2. ЛН шаг в сторону–прыжком приставить ПН на носок. 3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. 4. Точку делать не отрывая носок от пола.

ТОЙ ТАЧ	1. Шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест вперед на носок. 2. Шаг в сторону ЛН–ПН крест-накрест на носок. 3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
ХИЛ ТАЧ	1. Шаг в сторону ПН–ЛН в сторону на пятку. 2. Шаг в сторону ЛН–ПН в сторону на пятку. 3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. 4. Назад не наклоняться.
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ– НОГИ ВМЕСТЕ »	1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. 2. Приземление–в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп. 3. Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах–перекат с носка на пятку. 4. Прыжок в: стойку ноги в месте, носки направлены вперед(преимущественно) или наружу. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).
ВЫПАД	1. В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагittalном направлении. 2. Пятки опускаются на пол с контролем движений. 3. Стопы ставятся в сагittalном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. 4. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. 5. Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагittalном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. 6. Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагittalном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).
ГРЕЙПВА ЙН	1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест(приставление ноги не делается). 2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.
СУПЕРМЕ Н	1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону –назад с приземление на ПН. 2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН. 3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону–назад с приземлением на ПН. 4. Стоя на ПН согнуть ЛН. 5. При приземлении опускаться с носка на пятку. 6. Тулowiще со направлено движению.
ШАССЕ МАМБОВ ПЕРЕД	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на рази два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте. (Ча-ча-час продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед).
ШАССЕ МАМБО НАЗАД	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на рази два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-час продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад).

ШАГАУТ	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).
ШАГ АУТ ИН	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).

3. Разрешенные упражнения

- 3.1. Прыжки с приземлением на одну или обе ноги.
- 3.2. Отжимания на двух руках.
- 3.4. Упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота).
- 3.5. Упражнения на гибкость без фиксации позы.
- 3.6. Падение в упор лежа.
- 3.7. Подъёмы и поддержки в положении стоя или на полу.
- 3.8. Поддержки во время выступления.
- 3.9. Самостоятельное движение, опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу.
- 3.10 Повороты на полу
- 3.11 Движение разгибом
- 3.12 Вертикальная стойка на руках без поддержки
- 3.13 Колесо в любой форме, в том числе на предплечье

4. Запрещенные упражнения

- 4.1. Отжимания на одной руке.
- 4.2. Угол на одной руке.
- 4.3. Прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат.
- 4.4. Гимнастические/акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, сальто назад, сальто вперед. и т.д.).