

Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес-аэробике
и пауэрлифтингу.

Принята решением
Тренерского совета ДЮСШ 11
Протокол от 01.09.2021 №8

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ №11
_____ Г.В.Попенко
01.09.2021
01.09.2021

X 

Попенко Г.В.
директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес-аэробика», дисциплина «Хип-хоп»
направленность: физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 8-17 лет,
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Круглова Елизавета Павловна,
тренер-преподаватель
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп» (далее - Программа) составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Хип-хоп аэробика»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес-аэробике и пауэрлифтингу. Адрес: 183014, Мурманск, ул. Баумана, 47а, т. 8(8152)53-89-63
Разработчик программы	Круглова Елизавета Павловна тренер-преподаватель
Аннотация	Программа направлена на получение новых знаний, умений и навыков по виду спорта «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп», развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся 8-17 лет, изучение разнообразных направлений и танцевальных стилей, относящихся к этой дисциплине.
Год разработки программы	2021 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 01.09.2021 № 117
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совет Протокол от 01.09.2021 г. № 8
Тип программы по функциональному	общеразвивающая

назначению	
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на коллективную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Школьного возраста
Охват детей по возрастам	8-17 лет
Срок реализации программы	3 года
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках муниципального задания

Программа составлена с учетом морфологических особенностей школьников Заполярья и факторов риска, воздействующих на организм ребенка, проживающего в этом регионе и предназначена для использования тренерами-преподавателями МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 11.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной работы, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и особенностей обучающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по участию в спортивных соревнованиях в дисциплине «Хип-хоп».

Направленность программы.

- Физкультурно-спортивная направленность;
- Направленность на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями;
- Направленность на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Направленность на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- Направленность на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Новизна программы:

- Новизна данной Программы заключается в развитие базовых компонентов физической подготовленности, позволяющих развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств хип-хоп аэробики.

Актуальность Программы:

Определили новые цели физической культуры и спорта, востребованные обществом, региональными и федеральными приоритетами и растущий спрос на качественное дополнительное образование.

Педагогическая целесообразность программы по дисциплине «Хип-хоп» заключается в том, что занятия воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, дисциплинированность, являются хорошей школой движений. Программа разработана для желающих заниматься дисциплиной «Хип-хоп», на основе современных методик и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Цель Программы:

Развитие личности детей и подростков к познанию и творчеству, посредством обучения современному танцу «Хип-хоп». Содействие всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил и раскрытию индивидуальности занимающихся.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование специальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Фитнес-аэробика» дисциплины «Хип-хоп»;
- обучение базовым и техническим элементам дисциплины «Хип-хоп»;

Развивающие:

- развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, гибкости, координации, прыгучести, индивидуальных способностей;
- развитие творческих способностей, актерских навыков, умения импровизировать;
- развитие устойчивости внимания, умения распределять и переключать внимание;

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственного отношения к занятиям;
- формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование здорового образа жизни
- формирование навыков и умений коллективной работы и общения в группе.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих в этой области является: включение в структуру конструирования учебного материала изменений и дополнений, характеризующих дисциплину «Хип-хоп».

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа:

Минимальный возраст – 8 лет

Максимальный возраст – 17 лет

Срок реализации Программы: 3 года.

Наполняемость учебной группы

Минимальный состав - 9 человек

Максимальный состав- 16 человек

Форма организации занятий – групповые, фронтальные, занятия по индивидуальному плану.

Формы проведения занятий – беседа, анкетирование, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Форма обучения очная.

Язык обучения русский.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Занятия проводятся круглогодично и рассчитаны на 52 календарные недели. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Расписание занятий группы составляется и утверждается администрацией спортивной школы с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, и их возрастных особенностей.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям;

Основные способы и особенности движения и передвижений человека;

Причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Обучающиеся научатся:

Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Составлять и правильно выполнять танцевальные связки по стилям «Хип-хоп»;

Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;

Взаимодействовать в команде в процессе занятий

Владеть техникой стилей «Хип-хоп».

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

Навыки ответственного отношения к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, мотивация детей к познанию, творчеству, труду;

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

Коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты.

Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

Овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;

Готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося.

Понимание поставленной учебной задачи;

Планирование (определение промежуточных целей, составление плана и последовательности действий);

Прогнозирование (предвосхищение результата);

Контроль (сличение способа действия и его результата с заданным эталоном);

Оценка (осознание качества и уровня освоения материала, выделение того, что предстоит усвоить);

Волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию)

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Умение сотрудничать с преподавателем и сверстниками — определять цели, способ взаимодействия;

Умение формулировать вопросы в поиске и сборе информации;

Умение не создавать конфликтов — выявлять проблемы, самостоятельно искать способ разрешения конфликта;

Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

Познавательные универсальные учебные действия.

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации, стремление к познанию нового;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения двигательных задач в зависимости от конкретных условий.

Способы определения результативности освоения программы.

Опрос. Оценивание полученных знаний.

Педагогическое наблюдение. Активность на занятиях, заинтересованность в получении новых знаний и умений, коммуникативные и творческие способности.

Педагогический анализ. Диагностирование обучающихся по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков.

Тестирование. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствие со своей возрастной группой

Педагогический мониторинг. Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов.

Соревнования. Личное первенство по ОФП и СФП.

В течение года по программе проводится четыре вида контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичный контроль		
Сентябрь	Определение уровня физической подготовки. Определение уровня знаний	Опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение учебного года	Определение степени освоения теоретических знаний. Контроль за развитием двигательных качеств обучающихся. Контроль за своевременным	Опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самостоятельная работа

	прохождением медицинского осмотра.	
Итоговый контроль		
Май	Оценить уровень и качество освоения теоретических знаний. Контроль за развитием двигательных качеств обучающихся. Контроль за своевременным прохождением медицинским осмотром.	Опрос, тестирование, соревнования по ОФП

Формами оценки качества реализации программы являются

1. Опрос, анкетирование
2. Тестирование
3. Соревнование

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления от родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится свободно, без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Порядок отчисления обучающихся

1. В связи с получением образования (завершением обучения)
 2. На основании заявления одного из родителей (законного представителя).
- Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях: по инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего; в случае перевода обучающегося для продолжения освоения программы в другую образовательную организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

1. Учебный план (возраст 8-10 лет)

№ п./п.	Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации /контроля
		1-й год Обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1.	Теоретическая подготовка	12	16	19	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	165	136	103	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	85	100	112	тестирование
4.	Техническая подготовка	34	38	47	наблюдение
5.	Работа в зоне соревновательной активности	10	16	22	соревнование
6.	Аттестация	6	6	9	соревнование
7.	Итого часов (в т.ч. работа по индивидуальным планам)	312	312	312	

1.1. Учебно-тематическое планирование первого года обучения (8-10 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	12	2	1	1	2	1	2	1	1	1			
Техника безопасности на занятиях по «Хип-хоп»		+						+					
История развития вида спорта «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп»			+	+									
Гигиенические знания, умения и навыки					+	+							
Медицинский контроль, самоконтроль				+	+								
Основы техники дисциплины «Хип-хоп»		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Правила соревнований			+	+									

Оказание первой медицинской помощи.							+	+					
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию		+	+	+									
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОФП	165	13	13	13	12	11	12	13	13	13	17	17	16
Строевые упражнения		1	2	2	1	1	1	1	1	2			
Общеразвивающие упражнения без предметов		3	2	3	3	2	3	3	2	1	5	4	5
Общеразвивающие упражнения с предметом		2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	5	3
Л/атлетические упражнения		3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3
Спортивные игры		3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3
Подвижные игры		1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
СФП	85	6	6	6	7	6	6	7	7	6	9	9	10
Упражнения на развитие быстроты		2	4	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3
Упражнения на развитие координации		2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4
Упражнения силы		2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3
Прыжковые упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	34	3	4	4	4	3	4	4	4	4			
Стили дисциплины "Хип-хоп": Popping, Waving. Locking, Robot (botting), Hitting/Ticking		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	10	1	1	1	1		2	1	1	2			
Аттестация	6	2			2					2			
Контрольные нормативы по ОФП		1			2					1			
Контрольные нормативы по СФП		1								1			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	26	26	26	26	26	26	26	26	27	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 1 год обучения (8-10 лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	14	15	15	12	13	12	11	11	11	17	17	17	165
3	Специальная физическая подготовка.	5	7	7	8	8	9	9	8	9	5	5	5	85
4	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	34
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	1	1	2	1	1	1	2					10
6	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

1.2. Учебно-тематическое планирование второго года обучения (9-11 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	16	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1		
<i>Техника безопасности на занятиях по «Хип-хоп»</i>		+						+					
<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</i>		+					+						
<i>Влияние ФУ на организм занимающихся</i>					+	+							
<i>Гигиена спортсмена.</i>		+	+										
<i>Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе</i>		+				+							
<i>Основы техники</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Технические правила по дисциплине «Хип-хоп» (общие положения).</i>						+	+	+	+				
ОФП	136	10	10	10	10	8	9	10	10	9	16	16	16
<i>Строевые упражнения</i>		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>		2	2	2	3	1	3	2	3	2	4	4	4
<i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i>		1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
<i>Л/атлетические</i>		1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3

упражнения													
Спортивные игры		3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3
Подвижные игры		2	2	1	1			1	1	1	2	2	3
СФП	100	8	9	8	7	6	7	9	9	8	9	10	10
Упражнения для развития гибкости		3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4
Упражнения для развития выносливости		3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4
Упражнения для развития прыгучести		2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2
Упражнения с использованием различного темпового рисунка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	38	3	4	4	5	6	4	4	5	3			
Стили дисциплины "Хип-хоп": Floating/Gliding B-Boving style Breaking Digits/Sniderman/Finger waving, Krump.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	16	2	1	2	2	1	2	2	2	2			
Аттестация	6	2			2					2			
Контрольные нормативы по ОФП		1			2					1			
Контрольные нормативы по СФП		1								1			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	26	26	26	28	22	24	26	28	26	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 2 год обучения (9-11 лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1			16
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	9	10	10	9	16	16	16	136
3	Специальная физическая подготовка.	8	9	8	7	6	7	9	9	8	9	10	10	100
4	Техническая подготовка	3	4	4	5	6	4	4	5	3				38
5	Работа в зоне соревновательной активности	2	1	2	2	1	2	2	2	2				16
6	Аттестация КН по ОФП и СФП	2			2					2				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

1.3. Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (10-12 лет).

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
<i>Техника безопасности на занятиях</i>		+						+					
<i>Место и роль «Хип-хоп» движения в современном обществе.</i>		+	+										
<i>Влияние ФУ на организм</i>					+	+							
<i>Гигиена спортсмена.</i>		+	+	+									
<i>Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе</i>		+				+							
<i>Основы техники «Хип-хоп»</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Тактическая подготовка при подготовке к соревнованиям, показательным выступлениям. Презентация спортсмена и команды.</i>		+	+					+	+				
ОФП	103	5	7	6	6	7	6	6	5	5	16	16	16
<i>Строевые упражнения</i>		1	1	1	1			1	1	1			
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>		1	2	1	3	2	2	1	1	2	4	4	4
<i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i>		1	2	2	1	2	1	1	3	1	4	4	3
<i>Л/атлетические упражнения</i>		1	1	2	1	2	2	2		1	4	4	3
<i>Спортивные игры</i>		1				1					2	2	3
<i>Подвижные игры</i>			1				1	1			2	2	3
СФП	112	8	10	11	9	6	9	9	10	10	10	10	10
<i>Упражнения для развития взрывной силы</i>		3	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3
<i>Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости</i>		3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3
<i>Упражнения для развития артистичности и эмоциональности.</i>		2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4
Техническая подготовка	47	5	6	5	5	5	6	6	6	3			

<i>Стили дисциплины "Хип-хоп": Slowmo Ragga Jam, New Style (New York Style), House Dance, C-walk («crip-walk»)</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	22	3	3	2	1	2	3	3	3	2			
Аттестация	9	3			3					3			
<i>Контрольные нормативы по ОФП</i>		<i>1</i>			<i>3</i>					<i>2</i>			
<i>Контрольные нормативы по СФП</i>		<i>2</i>								<i>1</i>			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	26	28	26	26	22	26	26	26	26	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 3 год обучения (10-12 лет)

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
2	Общая физическая подготовка	5	7	6	6	7	6	6	5	5	16	16	16	103
3	Специальная физическая подготовка	8	10	11	9	6	9	9	10	10	10	10	10	112
4	Техническая подготовка	5	6	5	5	5	6	6	6	3				47
5	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	2	1	2	3	3	3	2				22
6	<i>Аттестация КН по ОФП и СФП</i>	3			3					3				9
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(возраст обучающихся 11-13 лет)

№ п. / п.	Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации /контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1.	Теоретическая подготовка	8	12	15	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	140	116	92	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	100	108	112	тестирование
4.	Техническая подготовка	34	40	47	наблюдение
5.	Работа в зоне соревновательной активности	15	18	22	соревнование
6.	Аттестация	6	6	9	соревнование
7.	Инструкторская и судейская практика	9	12	15	Практика судейства соревнований
8.	Всего часов за 52 недели (в т.ч. работа по инд.планам)	312	312	312	

1.1. Учебно-тематическое планирование первого года обучения (11-13 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	12	2	1	1	2	1	2	1	1	1			
Техника безопасности на занятиях по «Хип-хоп»		+						+					
История развития вида спорта «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп»			+	+									
Гигиенические знания, умения и навыки					+	+							
Медицинский контроль, самоконтроль				+	+								
Основы техники дисциплины «Хип-хоп»		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Правила соревнований			+	+									
Оказание первой медицинской помощи.							+	+					
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию		+	+	+									
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОФП	165	13	13	13	12	11	12	13	13	13	17	17	16

Строевые упражнения		1	2	2	1	1	1	1	1	2			
Общеразвивающие упражнения без предметов		3	2	3	3	2	3	3	2	1	5	4	5
Общеразвивающие упражнения с предметом		2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	5	3
Л/атлетические упражнения		3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3
Спортивные игры		3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3
Подвижные игры		1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
СФП	85	6	6	6	7	6	6	7	7	6	9	9	10
Упражнения на развитие быстроты		2	4	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3
Упражнения на развитие координации		2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4
Упражнения силы		2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3
Прыжковые упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	34	3	4	4	4	3	4	4	4	4			
Стили дисциплины "Хип-хоп": Popping, Waving, Locking, Robot (botting), Hitting/Ticking		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	10	1	1	1	1		2	1	1	2			
Аттестация	6	2			2					2			
Контрольные нормативы по ОФП		1			2					1			
Контрольные нормативы по СФП		1								1			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	27	25	25	28	21	26	26	26	28	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 1 год обучения (11-13 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	11	10	9	11	10	11	14	14	14	140
3	Специальная физическая подготовка	5	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100
4	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	34
5	Работа в зоне соревновательной	1	2	2	2	2	2	2	2					15

	активности													
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2		1	2							9
	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

1.2. Учебно-тематическое планирование второго года обучения (12-14 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	12	2	1	1	1	1	2	2	2				
<i>Техника безопасности на занятиях по «Хип-хоп»</i>		+						+					
<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</i>		+					+						
<i>Влияние ФУ на организм занимающихся</i>					+	+							
<i>Гигиена спортсмена.</i>		+	+										
<i>Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе</i>		+				+							
<i>Основы техники</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Технические правила по дисциплине «Хип-хоп» (общие положения).</i>						+	+	+	+				
ОФП	110	6	8	9	8	7	6	8	7	9	14	14	14
<i>Строевые упражнения</i>		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>		2	2	2	3	1	3	2	3	2	4	4	4
<i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i>		1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
<i>Л/атлетические упражнения</i>		1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3
<i>Спортивные игры</i>		3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3
<i>Подвижные игры</i>		2	2	1	1			1	1	1	2	2	3
СФП	108	6	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	9
<i>Упражнения для развития гибкости</i>		3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4
<i>Упражнения для развития выносливости</i>		3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4
<i>Упражнения для развития прыгучести</i>		2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2
<i>Упражнения с использованием различного темпового рисунка</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	46	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3

<i>Стили дисциплины "Хип-хон": Floating/Gliding B-Boving style Breaking Digits/Sniderman/Finger waving, Krump.</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	18	2	3	2	2	2	2	2	3	2			
Аттестация	6	3								3			
<i>Контрольные нормативы по ОФП</i>		1			2					1			
<i>Контрольные нормативы по СФП</i>		1								1			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	26	26	26	28	22	24	26	28	26	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 2 год обучения (12-14 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2					12
2	Общая физическая подготовка	6	8	9	8	7	6	8	7	9	14	14	14	110
3	Специальная физическая подготовка	6	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	9	108
4	Техническая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	46
5	Работа в зоне соревновательной активности	2	3	2	2	2	2	2	3					18
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2							12
	<i>Аттестация КН по ОФП и СФП</i>	3								3				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

1.3. Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (13-15 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
<i>Техника безопасности на занятиях</i>		+						+					
<i>Место и роль «Хип-хон» движения в современном обществе.</i>		+	+										
<i>Влияние ФУ на организм</i>					+	+							
<i>Гигиена спортсмена.</i>		+	+	+									

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе		+				+							
Основы техники «Хип-хоп»		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Тактическая подготовка при подготовке к соревнованиям, показательным выступлениям. Презентация спортсмена и команды.		+	+					+	+				
ОФП	103	5	7	6	6	7	6	6	5	5	16	16	16
Строевые упражнения		1	1	1	1			1	1	1			
Общеразвивающие упражнения без предметов		1	2	1	3	2	2	1	1	2	4	4	4
Общеразвивающие упражнения с предметом		1	2	2	1	2	1	1	3	1	4	4	3
Л/атлетические упражнения		1	1	2	1	2	2	2		1	4	4	3
Спортивные игры		1				1					2	2	3
Подвижные игры			1				1	1			2	2	3
СФП	112	8	10	11	9	6	9	9	10	10	10	10	10
Упражнения для развития взрывной силы		3	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3
Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости		3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3
Упражнения для развития артистичности и эмоциональности.		2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4
Техническая подготовка	47	5	6	5	5	5	6	6	6	3			
Стили дисциплины "Хип-хоп": Slowmo Ragga Jam, New Style (New York Style), House Dance, C-walk («crip-walk»)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	22	3	3	2	1	2	3	3	3	2			
Аттестация	9	3			3					3			
Контрольные нормативы по ОФП		1			3					2			
Контрольные нормативы по СФП		2								1			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 3 год обучения (13-15 лет).

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2					15
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	4	6	6	6	7	14	14	14	92
3	Специальная физическая подготовка	6	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	112
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	47
5	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	2	2	2	2	3	2				22
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	1					15
	Аттестация КН по ОФП и СФП	3				3				3				9
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(возраст обучающихся 14-17 лет)

№ п. / п.	Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации /контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1.	Теоретическая подготовка	8	12	15	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	140	116	92	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	100	108	112	тестирование
4.	Техническая подготовка	34	40	47	наблюдение
5.	Работа в зоне соревновательной активности	15	18	22	соревнование
6.	Аттестация	6	6	9	соревнование
7.	Инструкторская и судейская практика	9	12	15	Практика судейства соревнований
8.	Всего часов за 52 недели (в т. ч. по индивидуальным планам)	312	312	312	

1.1. Учебно-тематическое планирование первого года обучения (14-17 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	12	2	1	1	2	1	2	1	1	1			
<i>Техника безопасности на</i>		+						+					

занятиях по «Хип-хоп»													
История развития вида спорта «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп»			+	+									
Гигиенические знания, умения и навыки					+	+							
Медицинский контроль, самоконтроль				+	+								
Основы техники дисциплины «Хип-хоп»		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Правила соревнований			+	+									
Оказание первой медицинской помощи.							+	+					
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию		+	+	+									
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОФП	165	13	13	13	12	11	12	13	13	13	17	17	16
Строевые упражнения		1	2	2	1	1	1	1	1	2			
Общеразвивающие упражнения без предметов		3	2	3	3	2	3	3	2	1	5	4	5
Общеразвивающие упражнения с предметом		2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	5	3
Л/атлетические упражнения		3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3
Спортивные игры		3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3
Подвижные игры		1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
СФП	85	6	6	6	7	6	6	7	7	6	9	9	10
Упражнения на развитие быстроты		2	4	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3
Упражнения на развитие координации		2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4
Упражнения силы		2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3
Прыжковые упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	34	3	4	4	4	3	4	4	4	4			
Стили дисциплины "Хип-хоп": Popping, Waving. Locking, Robot (botting), Hitting/Ticking		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	10	1	1	1	1		2	1	1	2			
Аттестация	6	2			2					2			
Контрольные нормативы		1			2					1			

по ОФП													
Контрольные нормативы по СФП		1								1			
Количество часов (в т.ч. работа по ИП)	312	27	25	25	28	21	26	26	26	28	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 1 год обучения (14-17 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	11	10	9	11	10	11	14	14	14	140
3	Специальная физическая подготовка	5	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100
4	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	34
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	2	2	2	2	2	2	2					15
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2		1	2							9
	Аттестация КН по ОФП и СФП	3								3				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

1.2. Учебно-тематическое планирование второго года обучения (14-17 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	16	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1		
Техника безопасности на занятиях по «Хип-хоп»		+						+					
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		+					+						
Влияние ФУ на организм занимающихся					+	+							
Гигиена спортсмена.		+	+										
Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе		+				+							
Основы техники		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Технические правила по дисциплине «Хип-хоп» (общие положения).						+	+	+	+				
ОФП	136	10	10	10	10	8	9	10	10	9	16	16	16

Строевые упражнения		1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Общеразвивающие упражнения без предметов		2	2	2	3	1	3	2	3	2	4	4	4
Общеразвивающие упражнения с предметом		1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
Л/атлетические упражнения		1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3
Спортивные игры		3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3
Подвижные игры		2	2	1	1			1	1	1	2	2	3
СФП	100	8	9	8	7	6	7	9	9	8	9	10	10
Упражнения для развития гибкости		3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4
Упражнения для развития выносливости		3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4
Упражнения для развития прыгучести		2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2
Упражнения с использованием различного темпового рисунка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	38	3	4	4	5	6	4	4	5	3			
Стили дисциплины "Хип-хоп": Floating/Gliding B-Boving style Breaking Digits/Sniderman/Finger waving, Krump.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	16	2	1	2	2	1	2	2	2	2			
Аттестация	6	2			2					2			
Контрольные нормативы по ОФП		1			2					1			
Контрольные нормативы по СФП		1								1			
Количество часов В т.ч. работа по ИП	312	26	26	26	28	22	24	26	28	26	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 2 год обучения (14-17 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2					12
2	Общая физическая подготовка	6	8	9	8	7	6	8	7	9	14	14	14	110
3	Специальная физическая подготовка	6	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	9	108

4	Техническая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	46
5	Работа в зоне соревновательной активности	2	3	2	2	2	2	2	3					18
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2							12
	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

1.3. Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (14-17 лет)

Содержание	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	XIII
Теория	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
<i>Техника безопасности на занятиях</i>		+						+					
<i>Место и роль «Хип-хоп» движения в современном обществе.</i>		+	+										
<i>Влияние ФУ на организм</i>					+	+							
<i>Гигиена спортсмена.</i>		+	+	+									
<i>Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе</i>		+				+							
<i>Основы техники «Хип-хоп»</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<i>Тактическая подготовка при подготовке к соревнованиям, показательным выступлениям. Презентация спортсмена и команды.</i>		+	+					+	+				
ОФП	103	5	7	6	6	7	6	6	5	5	16	16	16
<i>Строевые упражнения</i>		1	1	1	1			1	1	1			
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>		1	2	1	3	2	2	1	1	2	4	4	4
<i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i>		1	2	2	1	2	1	1	3	1	4	4	3
<i>Л/атлетические упражнения</i>		1	1	2	1	2	2	2		1	4	4	3
<i>Спортивные игры</i>		1				1					2	2	3
<i>Подвижные игры</i>			1				1	1			2	2	3
СФП	112	8	10	11	9	6	9	9	10	10	10	10	10
<i>Упражнения для развития взрывной силы</i>		3	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3
<i>Упражнения для развития скоростно-силовой</i>		3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3

<i>выносливости</i>													
<i>Упражнения для развития артистичности и эмоциональности.</i>		2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4
Техническая подготовка	47	5	6	5	5	5	6	6	6	3			
<i>Стили дисциплины "Хип-хоп": Slowmo Ragga Jam, New Style (New York Style), House Dance, C-walk («crip-walk»)</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в зоне соревновательной активности	22	3	3	2	1	2	3	3	3	2			
Аттестация	9	3			3					3			
<i>Контрольные нормативы по ОФП</i>		1			3					2			
<i>Контрольные нормативы по СФП</i>		2								1			
Количество часов (В т.ч. работа по ИП)	312	26	28	26	26	22	26	26	26	26	26	26	26

Календарный учебный график на 52 недели, 3 год обучения (14-17 лет).

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2					15
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	4	6	6	6	7	14	14	14	92
3	Специальная физическая подготовка	6	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	112
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	47
5	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	2	2	2	2	3	2				22
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	1					15
	<i>Аттестация КН по ОФП и СФП</i>	3				3				3				9
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа состоит из следующих разделов:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Психологическая подготовка
6. Аттестация
7. Инструкторская и судейская практика

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

№ п./п.	Содержание занятий	год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	История развития дисциплины «Хип-хоп» в мире, России	2	2	2
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	1	2	2
3.	Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем, техника безопасности	1	1	1
4.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	1
5.	Терминология танца, элементы техники, основы музыкальной грамоты	2	4	5
6.	Основы планирования, организации и методики тренировки	1	2	2
7.	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	1	2	2
8.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	1
9.	Разбор проведенных соревнований	2	1	3
	<i>Общее количество часов</i>	12	16	19

Темы

История развития Хип-хопа в мире, России

Истоки развития вида спорта "Фитнес-аэробика". История развития на международной арене и в России, крае. Анализ результатов крупнейших всероссийских и

Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям.

Причины возникновения травм и их предупреждение их во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах.

Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки.

Терминология танца, элементы техники, основы музыкальной грамоты

Изучение элементов дисциплины «Хип-хоп», терминология.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты и критерии оценки. Способы создания новых элементов.

Правила соревнований, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Психологическая, моральная, волевая подготовка воспитанников

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Необходимость сознательного отношения к выполнению

тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений.

2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первого года обучения:

- **ОФП дисциплины «Хип-хоп Аэробика»**

Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д.

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; 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 и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

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

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

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

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со

скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (10-2-мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

- ***Общие физические упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп хореографии***

Разминка:

1. Вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);
2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
3. Грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;
4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;
5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
6. Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;
7. Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);
9. Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
10. Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);
11. Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноимённые стороны);
12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
13. Вращение кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

14. В полуприседе (вправо-влево);
15. Шпагат сагиттальный;
16. Шпагат фронтальный;

17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опору на полу.

Прыжки:

19. На одной и двух ногах вверх;
20. Ноги вместе-врозь, вперед-назад;
21. Из полного и полу приседа;
22. Через препятствие и т.п.

Второго года обучения:

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения 2 руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой,
с набивными мячами,
с гимнастической палкой.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с изменением направления,
- бег с преодолением препятствий,
- челночный бег.

прыжки в длину с места и разбега,

бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, футбол
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, с весом собственного тела, эстафеты.

Третьего года обучения:

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения 2 руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса с повторами, усилением амплитуды и скорости выполнения.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Упражнения для развития подвижности суставов.

1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.
2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.
3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.
4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.

5. Маховые движения ногами и руками.

Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу.

1 – приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; 2-8 – удерживать это положение.

2. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой,

Комплекс № 1.

И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу. 1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.

И.п. – сед ноги врозь, скакалка вдвое, сзади. 1-2 – выкрутом вперёд наклон вперёд, опуская скакалку за стопу правой ноги; 3-4 – выкрутом назад и.п.; 5-8 – то же к левой ноге.

И.п. – лёжа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1 – отвести руки назад, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п.

4. И.п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – пружинящие наклоны влево; 4 – и.п.; 5-8 – то же вправо.

5. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, сзади. 1-3 – наклоняясь вперёд, опустить скакалку до середины голени и три пружинящих наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам; 4 – и.п.

И.п. – лёжа на спине ноги вперёд, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1-2 – перекаат назад, носками коснуться пола за головой, скакалка натянута; 3-4 – и.п.

И.п. – лёжа на спине, скакалка, сложенная вдвое вверху. 1-2 – сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками; 3-6 – держать; 7-8 – и.п.

И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы её в руках.

1 – наклон вперёд, натягивая скакалку, левой кистью коснуться стопы правой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой к левой ноге.

И.п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.

1 – сед углом, скакалку вперёд, до касания носков; 2 – и.п.; 3-4 – повторить; 5-6 – сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями;

7-8 – обратным движением и.п.

И.п. – о.с., скакалка вчетверо, вверху. 1 – согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень подтянуть ногу к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же с правой ноги; 5 – присед, скакалку вперёд; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.

Комплекс № 2.

1. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу, вчетверо. 1-2 – Скакалку вверх назад, правую ногу назад на носок; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.

2. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка вдвое внизу. 1-2 – Натягивая скакалку, выкрут прямыми рукам назад; 3-4 –обратным движением и.п.

3. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо сзади внизу. 1-2 – Наклониться вперед, скакалку назад вверх; 3-4 – и. п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое сверху. 1 – натягивая скакалку наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, сверху. 1 – наклон вперед, положить скакалку на пол возле ног (ноги не сгибать); 2 – выпрямиться (без скакалки); 3 – наклон вперед, взять скакалку; 4 – выпрямиться, и.п.
6. И.п. – лежа на спине, скакалка вчетверо сверху. 1 – поднимая ноги и продеть скакалку; 2 – опуская ноги, положение лёжа на спине скакалка под бёдрами; 3-4 – обратным движением и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая правую ногу, перешагнуть через скакалку в стойку ноги врозь правой; 2 – сгибая левую перешагнуть через скакалку, в стойку ноги вместе, скакалка внизу сзади; 3 – перешагнуть правой в стойку ноги врозь левой; 4 – перешагнуть левой в и.п.
8. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу, правая нога на середине скакалки. 1 – натягивая скакалку, правую прямую вперед; 2 – держать; 3 – и. п.; 4 – смена ноги; 5-8 – то же другой ногой.
9. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу сзади. Вращая скакалку вперед, выполнять прыжки ноги вместе.

с набивными мячами,
с гимнастической палкой,
с гимнастической стенкой.
с гантелями.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с изменением направления,
- бег с преодолением препятствий,
- челночный бег.

прыжки в длину с места и разбега,
бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.),

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, футбол
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, с весом собственного тела, эстафеты.

2.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первого года обучения:

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 4-20с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Приседания с отягощениями, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Второго года обучения:

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений дисциплины «Хип-хоп» хореографии (по стилям)

для занятия LOCKING:

1. Вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперед, ног в коленях;

2. Прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
3. Прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
4. Высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

для занятия BREAKING:

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
4. Переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

для занятия WAVING («electric boogie»):

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

Третьего года обучения:

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений дисциплины «Хип-хоп» хореографии (по стилям)

для занятия GLIDING («floating»):

1. Плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
2. С той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

для занятия KING-TUT («tutting»):

1. Движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
2. Постановка ног под углом 90° в полу приседе;
3. Движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия KRUMP:

1. Импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
2. Шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
3. Прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

4. Поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
5. Наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
6. Прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
7. Имитация ударов руками («jabs»);
8. Резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

для занятия HOUSE:

1. Передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;
2. Волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;
3. Прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево); движения ног - колени и стопы вместе-врозь;
4. Вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия NEW STYLE:

1. Передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
2. Повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
3. Широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

2.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для всех годов обучения)

Структурные элементы программ

Элементы аэробики отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение осуществляется за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, темпа выполнения, изменения направления. Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому.

Дисциплина «Хип-хоп»

Стили дисциплины "Хип-хоп"

(с учётом соответствующего музыкального сопровождения)

1. **Popping** как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания («пор», «hit» или как угодно). При этом спортсмен свободно перемещается по площадке, и его тело принимает в пространстве различные позы/положения. Основная музыка для поппинга - это фанк. Поппинг имеет набор базовых движений, таких, как «fresno» и т. п.

2. **Waving**. В рамках данного направления существуют как обычные волны, так и exaggerated waves - широко-амплитудные волны, bounce waves - волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, broken arm waves - волны, когда движение, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкратность), rock waves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

3. Locking это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног. Описать движения в стиле locking можно следующим образом: представить себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если нажимаешь на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда убираешь палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение ("lock" - замок), разваливается и вновь собирается.

4. Robot (botting) – представляет из себя стиль – «робот». Секрет боттинга как стиля заключается, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, произвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

5. Floating/Gliding – скольжение - является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Наиболее популярными являются glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk – «лунная походка», «wiggles walk» - выглядит очень характерно для своего названия (wiggles - зигзаг). Также есть такие движения, как knee glides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats понимается ни что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок». Основная идея одно движение Глайд (англ. glide — «скольжение») создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую. При выполнении движений необходимо чтобы корпус спортсмена не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

6. B-Boving style Breaking - брейкинг, также известный как би-боинг. Это динамичный стиль танца, являющийся неотъемлемой частью культуры хип-хопа, является одним из пяти первоначальных составляющих хип-хоп культуры. Для этого уникального направления характерны акробатические движения и творческий подход, вращения на различных частях тела, отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации.

7. Digits/Sniderman/Finger waving. Когда-то давно Poppin Pete, родной брат Boogaloo Sam'a, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Необходимо представить себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук, когда он быстро перебирает лапками. Вот приблизительно такие движения и входят в «спайдермэн». «Digits»-это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Finger waving говорит сам за себя - волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях.

8. Hitting/Ticking - оба этих термина имеют, двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать и свое направление в танце. Тогда мы будем иметь ввиду то, что спортсмен использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во

время его. Иными словами, «тикинг» - это как бы строубинг, только плавный и с фиксацией. Таким образом, если спортсмен поднимает руку, используя стробоскопический эффект, вы делаете это так: (резко вверх) - (пауза) - (резко вверх) - (пауза). В тикинге же подобное движение будет таковым: (плавно вверх) - (tick) - (плавно вверх) - (tick), где tick - это очень быстрая и четкая фиксация. Конечно, набор движений здесь неограничен, так что отнюдь не обязательно ограничиваться подниманием и опусканием рук.

9. *Slowmo* (сокращение от *slow motion* - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомэгнитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Например, в какой-то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следить за тем, чтобы спортсмены попадали в ритм музыки. И, конечно, обратить внимание на мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, «замедлив» все тело, но, не замедлив стопы, кисти и голову, можно испортить весь эффект.

10. *Ragga Jam* - этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно - мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой «shaking»-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

11. *New Style (New York Style)* - в основе своей *New Style* имеет глубокие корни *Old School* (поппинг, вэй-винг, глайдинг и т.п.) Для этого стиля характерны плавные и резкие движения всех частей тела, контрастирующие с чёткой фиксацией, элементами модерна и пантомимы максимально передающими ритмику и характер музыкального сопровождения танца. Существует множество разновидностей данного направления, например *LA Style* (Лос-Анджелесский стиль) - резкий, с чёткими остановками или *Lyrical Dancing*, где движения должны максимально отражать вокальную партию трэка.

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

13. *C-walk («crip-walk»)*. Данный стиль изобилует передвижениями (*floats*), прыжками (*shuffle*), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с *urocking*-ом). Несмотря на то, что основное внимание уделено технике ног, передвижений и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень

хорошо сочетается с gliding, Хаусом и другими стилями, великолепен как во фристайле, так и в синхронной подаче. Лёгок, изящен и техничен.

14. Krump – мощный – настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не существует. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и, тем не менее, остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние спортсмена. Само слово «krump» часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp).

2.5. АТТЕСТАЦИЯ

(Для всех годов обучения)

Аттестация учащихся проходит в соответствии с Положением об аттестации.

На первом году обучения для отслеживания динамики и прироста физических показателей, обучающихся по программе «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп» проводится первичная промежуточная и итоговая аттестация без балльного оценивания умений и навыков.

В течение последующих годов обучения: текущая, промежуточная и итоговая. Аттестация проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

По окончании обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются учащиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Контрольные нормативы по ОФП

- а) скоростные качества - время бега на отрезке 30 метров со старта;
- б) скоростная выносливость - количество прыжков на скакалке за 1 мин.
- в) сила - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).
- г) «взрывная» сила- прыжок в длину с места.
- д) скоростно-силовые качества - поднимание туловища из положения, лежа в положение сед за 30 секунд (пресс).

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для спортивного совершенствования обучающихся.

Контрольные нормативы по ОФП

№	Тесты	Возраст	Уровень подготовки		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Отжимания	8-9-10	16 и ниже	17-26	27 и выше
		11-12-13	18 и ниже	19-32	33 и выше
		14-16-17	13 и ниже	14-25	26 и выше
2	Пресс за 30 сек	8-9-10	18 и ниже	19-23	24 и выше
		11-12-13	21 и ниже	22-25	26 и выше
		14-16-17	25 и ниже	26-29	30 и выше
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	8-9-10	65 и ниже	67-87	88 и выше
		11-12-13	109 и ниже	110-132	133 и выше
		14-16-17	136 и ниже	137-157	158 и выше
4	Прыжок в длину с места	8-9-10	124 и ниже	125-141	142 и выше
		11-12-13	144 и ниже	145-160	161 и выше
		14-16-17	146 и ниже	147-173	174 и выше
5	Бег 30 м	7	7,1 и ниже	7,0-6,6	6,5 и выше
		8-9-10	6,7 и ниже	6,6-6,2	6,1 и выше
		11-12-13	6,1 и ниже	6,0-5,7	5,6 и выше
		14-16-17	5,8 и ниже	5,7-5,4	5,3 и выше

Для определения уровня развития качеств по СФП используются тесты:

1. Прыжок в высоту. На стене крепится передвижная черная доска на высоте роста спортсмена. Испытуемый стоит лицом к стене, пальцы мажут мелом. Испытуемый выполняет прыжок с касанием рукой доски. Отметка свидетельствует о скоростно-силовых способностях.

2. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде - наклон вперед на гимнастической скамейке, к которой прикреплен измерительная шкала (Испытуемый наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков).

2.1. Разновидности шпагата (продольный, поперечный).

3. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении движения

Контрольные нормативы по СФП

№	Тесты	Возраст	Уровень подготовки		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Наклон вперед из положения стоя (см.)	8-9-10	9 и меньше	10-14	15 см и больше
		11-12-13	11 и меньше	12-16	17 см и больше
		14-15-16	13 и меньше	14-18	19 см и больше
		17	15 см и меньше	16-20	21 см и больше
2	Прыжок в высоту с места	8-9-10	18 см и ниже	19-26	27 см и выше
		11-12-13	20 см и ниже	21-28	29 см и выше
		14-15-16	22 см и ниже	23-30	31 см и выше
		17	24 см и ниже	25-33	34 см и выше
3	Шпагаты	8-17	Зачет/незачет		
4	Махи правой и левой ногой	8-9-10	Угол ниже 130	130-140	Угол выше 140
		11-12-13	угол ниже 140	140-150	угол выше 150
		14-15-16	угол ниже 150	150-170	угол выше 170
		17	угол ниже 160	160-170	угол выше 170

2.6. Инструкторская и судейская практика (Для всех годов обучения)

Перед тренером-преподавателем ставятся следующие задачи:

- обучение терминологии;
- обучение основам построения тренировочного занятия;
- познакомить с правилами соревнований по хип-хоп аэробике;
- привлечение обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в соревнованиях школьного, городского;

Перед учащимися ставятся следующие задачи:

- уметь самостоятельно проводить разминку;
- уметь подбирать элементы, составлять произвольные комбинации;
- знать правила соревнований, выполнять требования, предлагаемые для судей-стажеров.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы спортивной тренировки в дисциплине «Хип-хоп»:

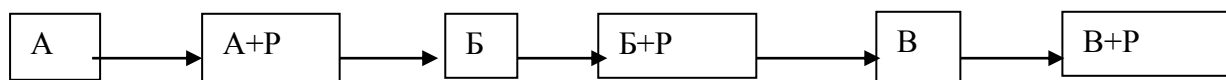
Общеподготовительные упражнения или упражнения общей физической подготовки направлены на развитие основных качеств обучающегося – силу,

выносливость, гибкость, координацию. Для совершенствования общей физической подготовки широко используются средства атлетической гимнастики, акробатики, легкой атлетики и других видов спорта. *Специально-подготовительные* упражнения или упражнения специальной физической подготовки должны иметь сходство с основными по характеру деятельности спортсмена. В дисциплине «Хип-хоп» они призваны наряду с развитием специальных качеств способствовать освоению элементов и соединений.

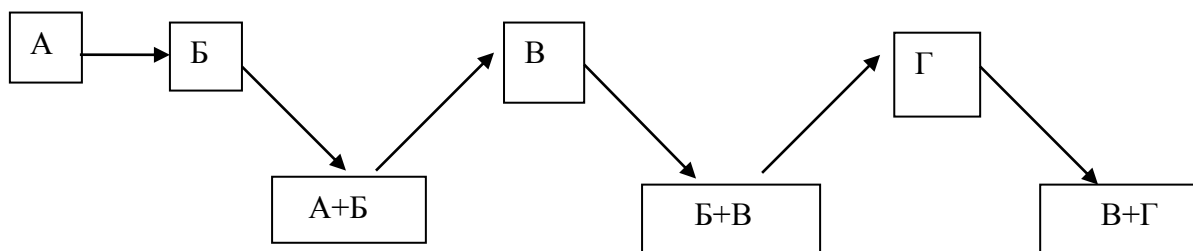
К числу специально-подготовительных следует отнести и упражнения, направленные на формирование аэробного стиля, воспитание выразительности и артистичности (хореография, танцы, пантомима). Для составления основных (*соревновательных*) упражнений в дисциплине «Хип-хоп» кроме обязательных элементов используют, так называемые, “звездные” элементы или трюки.

При разучивании связок элементов используются методы работы в базовой аэробике:

Метод «Линейная прогрессия» – разучивается первое движение, затем второе, затем третье, затем четвертое и все объединяется в целую комбинацию.

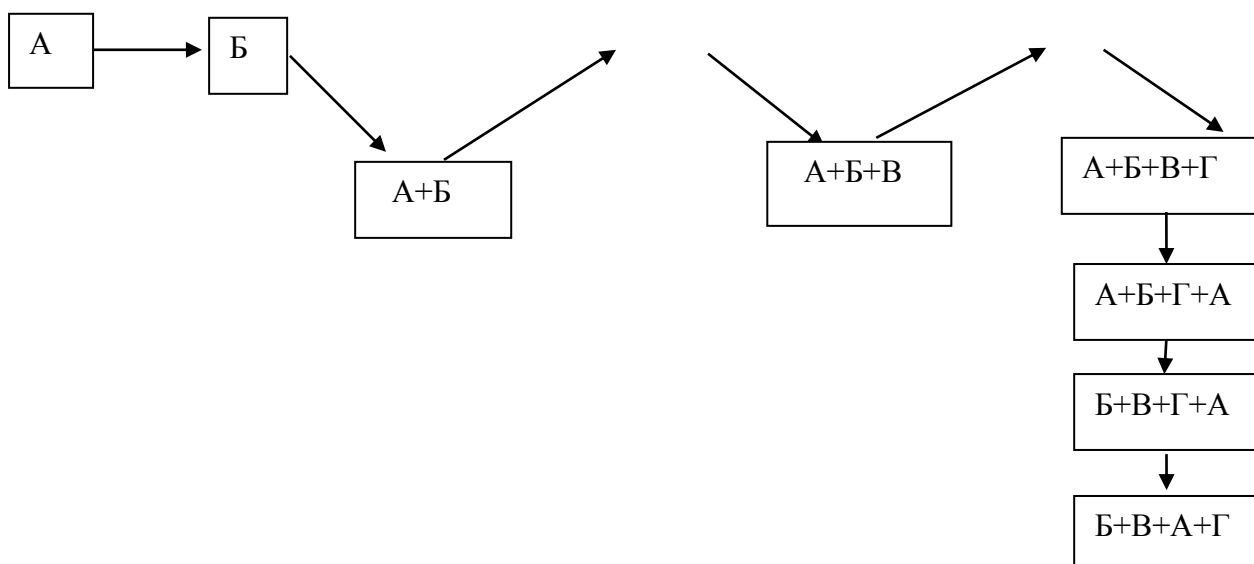


Метод «от головы к хвосту». Разучивается первое движение, затем второе, затем они соединяются. Затем разучивается третье движение, потом оно соединяется со вторым. Разучивается четвертое движение, оно соединяется с третьим.

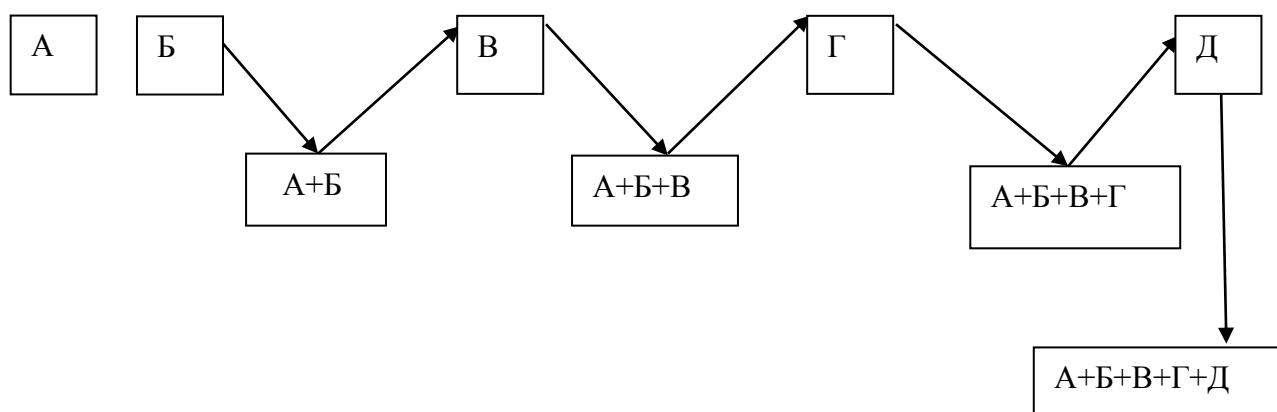


Метод «Зигзаг». Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно, образуя связку. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются последовательно и повторяются с различной модификацией.

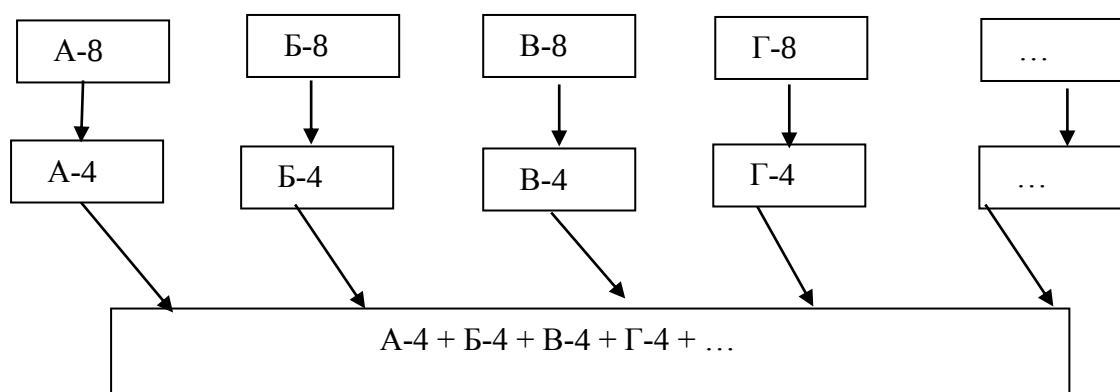




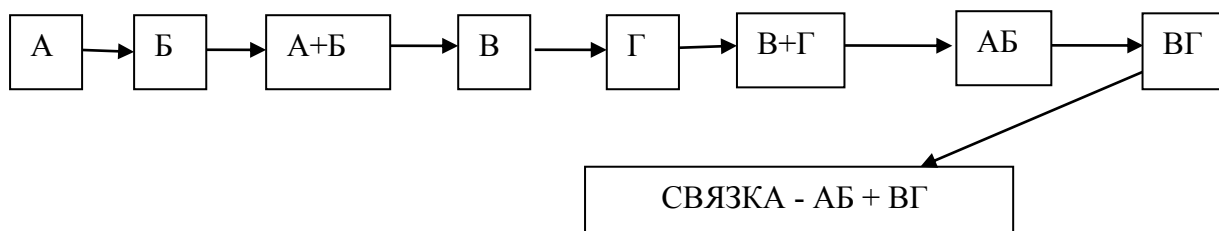
Метод «Сложения». Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются в строгой последовательности.



Метод «Деления». В связки соединяются шаги в двойном количестве. Затем сокращается одновременно количество повторений, что объединяет шаги в связку.



Метод «блоков» используется при разучивании большого объема материала: несколько движений соединяются в блок № 1, № 2 и т.д., разучив несколько блоков, тренер может объединить их по ходу аэробной части, менять местами и т.п.



Метод «замены повтора» разучив простой блок – матрицу, тренер по ходу аэробной части заменяет повторения элементарных базовых шагов на более сложные, но соответствующие им по количеству музыкальных ударов и направлению движения. Метод позволяет учащимся быстро и успешно овладевать сложной хореографией.

Методические рекомендации по составлению композиции соревновательных программ

Под композицией в области танца обычно понимается драматургия его, т.е. его содержание (экспозиция, завязка, развитие танца – кульминация и развязка), музыкальный материал, рисунок танца (перемещение танцующих по сценической площадке), танцевальный текст (движения, позы, мимика).

К основным законам композиции относятся:

- закон цельности,
- закон типизации,
- закон контрастов,
- закон подчиненности всех средств композиционному замыслу автора.

Закон цельности предполагает:

- неделимость композиции закладывается в композицию через нахождение так называемых конструктивной идеи, которая способна объединить в одно целое все компоненты будущей композиции.
- связь и согласованность всех элементов композиции.
- неповторимость элементов композиции (все похожее чем-то отличается, индивидуализируется).

Закон типизации характеризуется тремя основными чертами:

- Типичностью, когда через детали передается общее – эмоциональный образ, задуманный постановщиком и исполнителем.
- Передачей эмоционально-психологического состояния, диктуемого музыкальным произведением во времени и пространстве.
- Новизна композиции. Это важный закон для создания композиций в дисциплине "Хип-хоп" значительно влияющий на оценку судей.

Закон контрастов. Это высокие и низкие (партерные) положения; напряжение и расслабление; смена темпа выполнения движений (сочетание медленных, плавных с быстрыми, резкими), высокоамплитудные. Движения в сочетании с движениями, выполняемых на небольшой амплитуде, изменение плоскостей в работе различными частями тела, быстрая смена построений и т.п.

Закон подчиненности всех закономерностей и средств композиции идейному замыслу. В дисциплине "Хип-хоп" музыка является одним из определяющих фактором, обогащающим и конкретизирующим композицию. Правильный выбор музыкального

произведения в соответствии с подготовленностью спортсменов, темпераментом, артистичностью – залог успеха композиции.

В композиции, помимо основного элементарного состава, можно выделить несколько фрагментов:

- приветствие (выход команды). Длительность приветствия не должна превышать 2 тактов (8 счетов);
- исходная позиция. Исходное положение должно быть четко зафиксировано, выполняться в определенном построении, чаще всего в виде пирамиды;
- собственно, упражнение, спецификой, которой является синхронное выполнение всех элементов и соединений, быстрое перестроение, выполнение движений в различных построениях;
- финальная поза.
- высокая интенсивность исполнения на протяжении всей программы.
- Высокий темп музыки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп **принципов**:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. Методические:

- опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;
- моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Структура учебно-тренировочного занятия Занятие по программе «Фитнес-аэробика» дисциплина «Хип-хоп» как правило, состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для плодотворных тренировок по аэробике необходимо:

1. Спортивный зал
2. Скамья гимнастическая
3. Коврик гимнастический
4. Скакалки
5. Секундомер
6. Рулетка
7. Музыкальный центр

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1 Информационное обеспечение для тренера-преподавателя

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Библиотека учителя. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. Дрофа. – М., 2003.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Методическое пособие. – М., 2003.
3. Люйк Л.В., Айзятulloва Г.Р., Солодянников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб: НГУФК, СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. – М.: «Просвещение», 2008.
5. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий». – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
6. Титова Т.М. Аэробика: планирование уроков//Спорт в школе. – 2007.-№3.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНС» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2007.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. «Фитнес-аэробика. Правила соревнований»/ Под ред. Ростовцевой М.Ю. – М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2019.
10. Фитнес-аэробика. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Г.А. Зайцева и др. – М., 2009.
11. Эйдельман Л.Н. Методические рекомендации и материалы к проведению занятия по программе «класс». Издательство Политехнического университета. СПб. 2009.
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
14. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
15. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
16. edco@gov-murman.ru
17. www.dush11.com.ru
18. gym-sport.ru

5.2 Информационное обеспечение для обучающихся

1. http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_khip_khop-2389
2. Википедия <https://ru.wikipedia.org>
3. Официальный сайт ДЮСШ 11 <http://dush11.com.ru/>
4. Федерация хип-хопа <http://hhi-russia.ru/>
5. Федерация фитнес-аэробики России <http://www.fitness-aerobics.ru/>

5.3 Информационное обеспечение для родителей

1. Комитет по образованию г.Мурманска <http://www.edu.murmansk.ru/>
2. Официальный сайт ДЮСШ 11 <http://dush11.com.ru/>
3. Федерация хип-хопа <http://hhi-russia.ru/>
4. Федерация фитнес-аэробики России <http://www.fitness-aerobics.ru/>
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)
учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения _____
 г. Мурманск

Время:

	Фамилия, Имя	Отжимания	Пресс 30 сек.	Прыжки на скакалке 1 мин.	Прыжок в длину с места	Бег 30 метров
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)
учащимися группы № ____ по СФП тренер _____ дата _____

г. Мурманск

Время:

п./ н.	Фамилия, Имя	прыжок в высоту	мах правая/левая	шпагат	наклон вперед
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочная ведомость

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____
(отлично, хорошо, удовлетворительно)

г. Мурманск

Время: _____

	Фамилия, Имя	Дата рождения	Отжимания	Пресс 30 сек.	Прыжки на скакалке 1 мин.	Прыжок в длину с места	Бег 30 метров	Аттестован/не аттестован
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочная ведомость

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____
(отлично, хорошо, удовлетворительно)

г. Мурманск

Время: _____

п./н.	Фамилия, Имя	Дата рождения	прыжок в высоту	мах правая/левая	шпагат	наклон вперед	Аттестован/не аттестован
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /