

## 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 24.05.2022 № 5

24.05.2022

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11  
\_\_\_\_\_ Г.В. Попенко  
24.05.2022

X



---

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

Дополнительная общеразвивающая программа

**«ПРОСТО ФИТНЕС»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Лупандина Ольга Фульгиновна,  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Просто фитнес», разработанная соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Требованиями СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

## Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «ПРОСТО ФИТНЕС»
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	Лупандина Ольга Фульгиновна, тренер-преподаватель
Аннотация	Программа направлена на привлечение детей и подростков 10-17 лет к систематическим занятиям ФК и С, восполняет недостаток двигательной активности, содействует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, формирует сознание к здоровому образу жизни.
Год разработки программы	2022 г.

Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 66
Программа принята в новой редакции	Принята решением тренерского Совета Протокол от 24.05.2022 № 05
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Групповая деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Для среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	10-17 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной работы.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочки, направлена на формирование определённого чертания тела, исправление дефектов телосложения посредством фитнес-аэробики.

Программа хорошо подходит детям, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Средствами данной программы являются специальные упражнения классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, стретчинг. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые формы занятия. Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** Программа направлена на сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную

дготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрыми энергичными в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Новизна:** Разработана для обучающихся, не вошедших в тренировочные группы ДЮСШ №11, но желающих заниматься фитнес-аэробикой. В программу включён оздоровительный фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Цель:** Воспитание мотивации к здоровому образу жизни обучающихся и развитию гармоничной личности посредством освоения основ аэробики. Воспитание умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

**Задачи:**

*Научить:*

1. истории развития фитнес индустрии, терминологии фитнес-аэробики;
2. технике исполнения базовых основ движений аэробики, степ-аэробики, танцевального направления Zumba-фитнес;
3. самостоятельно подбирать и правильно выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки.

*Развивать:*

1. общие и специальные физические качества обучающихся;
2. артистические, эмоциональные качества;
3. навыки самостоятельной двигательной деятельности.

*Воспитывать:*

1. устойчивую мотивацию потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
3. нравственные качества по отношению к окружающим, коммуникабельность.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих, является её направленность на обучающихся, не вошедших в тренировочные группы ДЮСШ №11, но желающих заниматься фитнес-аэробикой. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, 10-17 лет.

**Сроки реализации программы** - 1 год – 117 часов

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

**Количество учащихся в группе** – 10-12 человек.

**Формы организации занятия:**

1. Групповая;
2. Обучение по индивидуальным планам.
3. Обучение в дистанционном формате при особых обстоятельствах.

**Формы проведения занятий:** Теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование.

**Язык обучения.** Обучение по программе ведется на русском языке

**Форма обучения** - очная.

### **Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.**

*Предметные результаты:*

1. Научатся выполнять базовые шаги классической аэробики;
2. Научатся выполнять базовые шаги степ-аэробики;
3. Научатся выполнять базовые шаги Zumba-фитнес.

*Обучающиеся будут знать:*

1. Историю развития индустрии фитнес-аэробики;
2. Терминологию, применяемую в различных направлениях фитнес-аэробики.

*Обучающиеся научатся:*

1. Сохранять мышечный контроль при выполнении физических упражнений;
2. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки.

*У обучающихся будут сформированы:*

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива;
3. Культура спортивного поведения.

*Метапредметные результаты:*

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

*Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося*

1. Умение планировать последовательность действий для достижения поставленной цели;
2. Умение оценивать качество и уровень освоения материала;
3. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

*Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:*

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выразить эмоциональное состояние с помощью энергетики движений во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

*Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:*

1. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Стремление к самосовершенствованию.

### **Способы определения результативности.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

### ***Формы оценки качества реализации программы***

#### *Диагностика:*

Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке.

#### *Мониторинг*

Анкетирование, тестирование

Диагностические беседы

Участие в спортивно-массовых мероприятиях

### **Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Просто фитнес».**

Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.

Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или личного заявления обучающегося при достижении им возраста 14 лет.

Зачисляются на данную программу все желающие претенденты.

Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.

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 (завершения обучения).
2. На основании личного заявления (при достижении обучающимся возраста 14 лет) или заявления одного из родителей (законного представителя) до достижения учащимся возраста 14 лет.

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.

## **2. Учебный план**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПРОСТО ФИТНЕС»**

Таблица 1

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Формы аттестации/контроля</i>
Теория	15	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	38	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	60	Наблюдение
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недели	117	

Продолжительность учебного года составляет 39 недель.

Начало учебного года - 01 сентября.

Ежегодное планирование занятий по фитнес-аэробике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения).

Для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают контрольные нормативы итоговой аттестации, по результатам которой осуществляется оценка освоения данной программы.

## Учебно-тематическое планирование

Таблица 2

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. <i>Техника безопасности на занятиях фитнес аэробики</i>	2	2	-	
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	2		
3	История развития индустрии фитнес-аэробики.	1	1		
4	Гигиенические знания и навыки.	1	1		опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	1	1		опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма	2	1	1	опрос
7	Основы музыкальной грамоты	1	1		опрос
8	Основы движений классической аэробики.	2	1	1	тестирование
9	Основы движений степ-аэробика.	2	1	1	тестирование
10	Основы движений Zumba-фитнес	2	1	1	тестирование
11	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i>	38	1		сдача контрольных нормативов
12	<b>Аэробная подготовка:</b> <i>Классическая аэробика</i> <i>Степ-аэробика</i> <i>Zumba-фитнес</i> <i>Аэробика силовой направленности</i> <i>Стретчинг</i>	60		102	тестирование
13	Аттестация <i>КН по ОФП</i>	4	1	3	
	Итого	117	15	112	



## Календарный учебный график

Таблица 3

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа	1	План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по теме «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по теме «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
2	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП. Строевые приемы. Упражнения л/а направленности. ОРУ. Подвижные игры.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
3	сентябрь			Беседа	1	Понятие о физической культуре и спорте. История развития индустрии фитнес-аэробики. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Фитнес-аэробика в России	ДЮСШ №11 Спорт. зал	опрос
4	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП. Строевые приемы. Упражнения гимнастической направленности. ОРУ. Подвижные игры.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
5	сентябрь			Контрольное занятие	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Первичный контроль
6	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Строевые приемы. ОРУ Развитие двигательных качеств.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
7	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
8	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
9	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение

10	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
11	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
12	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
13	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
14	Октябрь			Беседа	1	Понятие о личной гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	опрос
15	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Разучивание техники шагов аэробики без смены ноги.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
16	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Повторение шагов аэробики без смены ноги.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
17	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Закрепление, изученных шагов аэробики без смены ноги.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
18	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Разучивание техники шагов аэробики со сменой ноги	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
19	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Повторение техники шагов аэробики со сменой ноги	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
20	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Закрепление техники шагов аэробики со сменой ноги	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
21	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Выполнение простых аэробных связок на 8 счётов	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
22	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Выполнение простых аэробных связок на 16 счётов. СУ на укрепление мышц брюшного пресса и спины	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение

23	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Выполнение простых аэробных связок на 16 счётов. СУ на укрепление мышц рук и ног	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
24	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Выполнение простых аэробных связок на 32 счёта. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
25	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Выполнение простых аэробных связок на 32 счёта. СУ на укрепление мышц брюшного пресса и спины	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Зачёт
26	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений классической аэробики. Выполнение простых аэробных связок на 32 счёта. СУ на укрепление мышц рук и ног	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
27	ноябрь			Беседа	1	Медицинский контроль как обязательное условие при занятии спортом.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
28	ноябрь			Беседа	1	Основы движений степ-аэробики. Правила ТБ при работе на степ-платформе.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
29	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Изучение техники выполнения шагов степ-аэробики без смены ноги.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
30	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Повторение техники выполнения шагов степ-аэробики без смены ноги	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
31	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Закрепление техники выполнения шагов степ-аэробики без смены ноги	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
32	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 8 и 16 счётов. СУ с использованием степ-платформы.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
33	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 8 и 16 счётов. СУ с использованием степ-платформы.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
34	ноябрь			Учебно-тренировочное	1	Основы движений степ-аэробики.	ДЮСШ №11	Наблюдение

				занятие		Разучивание связок степ -аэробики на 8 и 16 счётов. СУ с использованием степ-платформы.	Спорт. зал	
35	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 8 и 16 счётов. СУ с использованием степ-платформы.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
36	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 32 счёта. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
37	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 32 счёта. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
38	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 32 счёта. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Зачёт
39	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений степ-аэробики. Разучивание связок степ -аэробики на 32 счёта. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Зачёт
40	декабрь			беседа	1	Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
41	декабрь			беседа	1	Основы движений Zumba-фитнес. История развития Zumba-фитнес.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
42	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Направление Merenge. Особенность музыки. Изучение базовых шагов Merenge.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
43	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение базовых шагов Merenge. СУ на укрепление мышцы брюшного пресса и спины	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
44	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Закрепление шагов. Merenge. Танцевальные комбинации. Стрейчинг. СУ на укрепление мышц рук и ног	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение

45	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Закрепление шагов Merenge. Танцевальные комбинации. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Зачёт
46	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Направление Salsa. Особенность музыки. Изучение базовых шагов Salsa.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
47	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение базовых шагов Salsa. СУ на укрепление мышцы брюшного пресса и спины	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
48	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Закрепление базовых шагов Salsa. СУ на укрепление мышц рук и ног	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Зачёт
49	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Разучивание танцев направлений Merenge и Salsa. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
50	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение танцев направлений Merenge и Salsa. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
51	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Направление Cumbia. Особенность музыки. Изучение базовых шагов Cumbia.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
52	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение базовых шагов Cumbia. СУ на укрепление мышцы брюшного пресса и спины	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
53	январь			беседа	1	Влияние физических упражнений на функциональные системы организма. Краткие сведения об анатомическом и физиологическом строении человека.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
54	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Закрепление базовых шагов Cumbia. СУ на укрепление мышц рук и ног.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Зачёт
55	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Разучивание танцев направления Cumbia. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение

56	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение танцев направлений Merenge, SalsaCumbia. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
57	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Направление Reggaton. Особенность музыки. Изучение базовых шагов Reggaton.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
58	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение базовых шагов Reggaton. СУ на укрепление мышцы брюшного пресса и спины	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
59	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Разучивание танцев направления Reggaton. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
60	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы движений Zumba - фитнес. Повторение танцев направлений Merenge, Salsa, Cumbia, Reggaton. Стрейчинг.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
61	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
62	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
63	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
64	январь			Контрольное занятие	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Промежуточный контроль
65	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальный марафон в стиле Zumba - фитнес.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	
66	февраль			Беседа	1	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
67	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
68	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с гантелями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
69	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
70	февраль			Учебно-тренировочное	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11	Наблюдение

				занятие			Спорт. зал	
71	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
72	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с бодибаром.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
73	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
74	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
75	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
76	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с утяжелителями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
77	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
78	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
79	март			Беседа	1	Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
80	март			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
81	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с гантелями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
82	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
83	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
84	март			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
85	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с бодибаром.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
86	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
87	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
88	март			Учебно-тренировочное	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11	Наблюдение

				занятие			Спорт. зал	
89	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с утяжелителями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
90	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
91	март			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
92	апрель			Беседа	1	Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
93	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
94	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с гантелями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
95	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
96	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
97	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
98	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с бодибаром.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
99	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
100	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
101	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
102	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с утяжелителями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
103	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
104	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
105	май			Беседа	1	Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Опрос
106	май			Учебно-тренировочное	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11	Наблюдение



				занятие			Спорт. зал	
107	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с гантелями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
108	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
109	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
110	май			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
111	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с бодибаром.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
112	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
113	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba-фитнес. Стрейчинг	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
114	май			Учебно-тренировочное занятие	1	ОФП- Развитие двигательных качеств. ОРУ.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
115	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Классическая аэробика. СУ с утяжелителями.	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
116	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ -аэробика. СУ со степ-платформой	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Наблюдение
117	май			Контрольное занятие	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП	ДЮСШ №11 Спорт. зал	Итоговая аттестация

\*ОФП-общая физическая подготовка

\*ОРУ-общеразвивающие упражнения

\*СУ-силовые упражнения



### **3. Содержание программы**

#### ***3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта***

Заключается в формировании у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фитнес аэробике. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно. Важно, чтобы вместе с физическим развитием обучающихся, ростом их технического мастерства параллельно шло и обучение специальным знаниям. В этом случае к оптимальному возрасту, спортсмен подойдет теоретически подготовленным, способным к грамотной самостоятельной спортивной подготовке.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, специальной, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### ***План теоретической подготовки.***

##### **1. Вводное занятие.**

- Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
- Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по теме «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11».
- Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по теме «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

##### **2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

- Понятие о физической культуре и спорте.
- История развития индустрии фитнес-аэробики.
- Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Фитнес-аэробика в России

##### **3. Гигиенические требования**

- 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.
- Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела
- Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

#### **4. Медицинский контроль и самоконтроль.**

- Медицинский контроль как обязательное условие при занятии спортом.
- Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.
- Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.
- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.
- Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

#### **5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

- Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
- Краткие сведения об анатомическом и физиологическом строении человека.

#### **6. Понятие об общей физической подготовке.**

- Методика развития двигательных качеств.

#### **7. Основы движений в различных направлениях фитнес-аэробики.**

- Основы движений классической аэробики.
- Основы движений степ- аэробики.
- Основы движений Zumba- фитнес.

#### **8. Основы музыкальной грамоты**

- Понятие о содержании и характере музыки.
- Связь музыки и моторных реакций человеческого тела.
- Музыкальные размер, темп

### **3.2. *Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта

**Строевые упражнения.** Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

**Легкоатлетические упражнения.** Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

**Подвижные игры.** «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**К физическим качествам относятся:**

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Школьный возраст	10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14 лет	Сила, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

### **Методика развития физических способностей**

#### ***1. Сила и методика ее развития***

*Сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

*Виды сопротивлений:*

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;

2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

1. Метод повторных усилий:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
  - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

## **2. Быстрота и методика ее развития**

*Быстрота* - способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

*Средства развития быстроты:*

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

*Правила развития быстроты:*

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной

скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

### ***3. Координация и ловкость. Методика их развития***

*Координация* - способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

*Ловкость* - способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

*Методы развития координации и ловкости:*

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

### ***4. Гибкость и методика ее развития***

*Гибкость* - способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;



- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

*Средства развития гибкости:*

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**5. Функция равновесия и методика ее развития**

*Равновесие* - способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Длительность сохранения равновесия - показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, степ-платформе;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.  
*Методы развития функции равновесия:*
- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

#### ***6. Выносливость и методика ее развития***

*Выносливость* - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

*Выносливость зависит от:*

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

*Правила развития выносливости:*

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

*Методы развития выносливости:*

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

### ***3.3. Аэробная подготовка.***

### 3.3.1. Классическая аэробика

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

#### Базовые шаги в аэробике.

Таблица 4

March	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты.</li><li>2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекаат с носка на пятку.</li><li>3. Основная фаза–движение вверх, а не вниз.</li><li>4. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой.</li><li>5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад.</li><li>6. Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах-30-40°.</li></ol>
Basic step	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу).</li><li>2. ЛН приставить.</li><li>3. Шаг ПН назад (с носка на всю стопу).</li><li>4. ЛН приставить.</li><li>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li></ol>
V-step	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Исходная позиция: ноги вместе, стопы в 6 позиции.</li><li>2. Шаг ПН вперед и в сторону по диагонали.</li><li>3. Шаг ЛН вперед и в сторону по диагонали.</li><li>4. Шаг правой ногой назад, левую приставить в исходную позицию.</li><li>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li></ol>
Mambo	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте.</li><li>2. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте.</li><li>3. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад на носок, пятка на пол не опускается.</li><li>4. Центр тяжести остается на ЛН.</li><li>5. ЛН делает шаг, отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.</li></ol>
Mambo с поворотом	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шаг мамбо с поворотом –шаг вперед–поворот –шаг вперед–поворот.</li><li>2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается.</li><li>3. Центр тяжести остается на ЛН.</li></ol>
Box step	<ol style="list-style-type: none"><li>1. По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест-накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и далее.</li><li>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li></ol>
Step cross	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция.</li><li>2. Шаг вперед ПН–крест-накрест ЛН –назад ПН–ЛН в сторону, в исходную позицию.</li><li>3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li></ol>
Zorba	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест назад–шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест вперед.</li><li>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li></ol>
Cick	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Кик-ча-ча–ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-ча повторить 2раза.</li><li>2. Носок ноги оттянут.</li></ol>

Step touch	<ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается).</li> <li>Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается).</li> <li>Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
Running (бег)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.</li> <li>Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/-10°).</li> <li>Колено согнуто.</li> <li>Носок натянут.</li> <li>При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.</li> <li>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>Амплитуда: Нейтральное положение-угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе-110-130°, (оттянутый носок).</li> </ol>
Jump (подскок)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0°- подскок.</li> <li>Движение должно быть заметным и в тазобедренном, и в коленном суставах.</li> <li>Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.</li> <li>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.</li> </ol>
KneeUp (подъем колена)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания обоих суставах - 90°.</li> <li>Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут).</li> <li>В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.</li> <li>Опорная нога- прямая, максимально допустимое сгибание в коленном /тазобедренном суставах-10°.</li> <li>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)</li> </ol>
Curl (захлест)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг в сторону ПН- захлест ЛН.</li> <li>Шаг в сторону ЛН-захлест ПН.</li> <li>Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.</li> <li>Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
Low kick	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сгибая колено, поднять ПН вперед-вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах («удар») голенью на 45 градусов в любом направлении (вперед, по диагонали, назад).</li> <li>Вернуться в исходное положение.</li> </ol>
Mach (мах)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°.</li> <li>Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога</li> </ol>

	<p>прямая – при движении колено не сгибается.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. В течение движения носок оттянут.</li> <li>4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°.</li> <li>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>6. Амплитуда: от нейтрального положения до угла 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.</li> </ol>
Lift side	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг в сторону ПН–подъем ноги на 45°, шаг ЛН в сторону–подъем ПН в сторону на 45°.</li> <li>2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу.</li> <li>3. Корпус не отклоняется в сторону.</li> <li>4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> <li>5. Ягодицы подтянуты.</li> </ol>
Pony	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в сторону–ча-ча-ча, то же в другую сторону.</li> <li>2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
Scup	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПН шаг в сторону–прыжком приставить ЛН на носок.</li> <li>2. ЛН шаг в сторону–прыжком приставить ПН на носок.</li> <li>3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги.</li> <li>4. Точку делать, не отрывая носок от пола.</li> </ol>
Toy touch	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест вперед на носок.</li> <li>2. Шаг в сторону ЛН–ПН крест-накрест на носок.</li> <li>3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.</li> </ol>
Hil-touch	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг в сторону ПН–ЛН в сторону на пятку.</li> <li>2. Шаг в сторону ЛН–ПН в сторону на пятку.</li> <li>3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги.</li> <li>4. Назад не наклоняться.</li> </ol>
Jumping Jack (прыжок ноги врозь, ноги вместе)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок из стойки в полу присед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.</li> <li>2. Приземление–в полу присед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.</li> <li>3. Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах–перекат с носка на пятку.</li> <li>4. Прыжок в: стойку ноги в месте, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.</li> <li>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>6. Амплитуда: от нейтрального до положения полу присед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45 градусов (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).</li> </ol>
Lunge (выпад)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 сагиттальном направлении.</li> <li>2. Пятки опускаются на пол с контролем движений.</li> <li>3. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.</li> <li>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.</li> <li>5. Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.</li> </ol>

	6. Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).
Grapevine	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.
Superman	1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону –назад с приземлением 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. Туловище направлено в сторону движения.
Chassemambofront	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте. (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед).
Chassemambo back	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад).
Step out	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).
Step out in	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связки комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Музыкальное сопровождение для занятий рекомендуется с частотой 130-160 музыкальных акцентов в минуту.

### **3.3.2. Степ-аэробика**

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

#### **Общие правила работы на степ-платформе**

**Высота степ-платформы** с учётом уровня подготовки и мастерства работы на степ-платформе, а также угла не менее 90° в коленном суставе при подъеме на степ-платформу.

**Осанка** - голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Не допускается переразгибание коленных суставов и прогиб в пояснице. При подъеме на степ-платформу необходимо выполнять лёгкий естественный наклон туловища вперёд, который должен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии. Это предотвратит создание излишнего напряжения в области поясницы.

**Техника подъема на степ-платформу.** Под подъёмом на степ-платформу понимается перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол. При выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Во избежание травмы ахиллова сухожилия вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно во избежание ненужного ударного воздействия. Следует контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу.

**Техника спуска со степ-платформы.** Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы, равном длине одной стопы, пятки необходимо ставить на пол, чтобы избежать перенапряжения. Если ставить стопу на большем расстоянии и пытаться поставить пятку на пол, то можно повредить ахиллово сухожилие. Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора), то нельзя ставить пятку на пол. Вес тела должен находиться на передней части стопы. Следует часто менять ведущую ногу (ногу, начинающую то или иное движение на степ-платформу). Ведущая нога испытывает большую физическую нагрузку.

**Прыжки в степ – аэробике.** Все прыжки должны выполняться только при движении с пола на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Спрыгивание со степ-платформы запрещено.

Прыжки в движении на степ можно классифицировать по способам отталкивания и приземления:

- Толчком двумя, приземление на две;
- Толчком двумя, приземление на одну;
- Толчком одной, приземление на две;
- Толчком одной, приземление на одну.

**Музыкальное сопровождение.** Для обычных занятий на степ-платформе не рекомендуется использовать музыку, темп которой превышает 122 удара в минуту, т.к. это отрицательно сказывается на технике работы на степе и может привести к травмам. Что касается соревнований, то темп музыки должен быть такой, чтобы каждый обучающийся мог выполнять подъемы на степ-платформу с учетом всех правил и требований.

**Подходы к степ-платформе:** фронтальный, сверху, с конца (со стороны противоположной фронтальной), сбоку, по сторонам, с угла.

**Базовые шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

Таблица 5

терминология	описание
Basic Step	Два поочередных шага на платформу, два шага на пол
Basic Up	Два шага на платформу (из положения стоя на полу)
Basic Down	Два шага на пол (из положения стоя на платформе)
V-Step	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
A-Step	Из положения стоя на платформе, два шага на пол (ноги врозь), два шага на платформу (ноги вместе)
Mambo	Движение, выполняемое одной ногой на платформу и назад на пол, другая шагает на полу на месте
Pivot	Шаг на степ с поворотом на 180, шаг на пол с поворотом на 180 (вторая нога шагает на месте)
Stomp (Mini-Mambo)	Шаг на платформу, шаг на пол
Point-Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол, то же с другой ноги
Over	Выполняется из бокового подхода к платформе. Два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу.
Shasse-Over	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ(поперек) и шаг на полу.
Reverse	Выполняется из бокового подхода к платформе. Шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол возвращением в исходное положение (поворот на 360)
Jazz –square(Step-cross)	Шаг скрестно вперед на платформу, два шага на пол.
Straddle Up	Выполняется из положения платформа между ног. Два шага на платформу, два шага на полу в и.п.
Straddle Down	Выполняется из положения на платформе. Два шага на пол по разные стороны платформы, два шага на платформу в и.п.
Up UpLunge	Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол.

**Базовые шаги степ-аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные)**

Таблица 6

терминология	описание
Tap Up	Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол
Knee Up	Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол
Kick	Шаг на платформу, подъем прямой ноги, два шага на пол
Curl	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колени в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
Liftside	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону (опорное колено



	чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол
Back Lift	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Sailor Step (шаг моряка)	Шаг на платформу, захлест голени, второй шаг на платформу, захлест голени, шаг вниз, захлест, два шага на пол
L-Step	Шаг на угол платформы, подъем колена, шаг в сторону на пол, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Mini(Little)- Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол.
Double Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Tango Step	Три шага на платформу(вперед-назад-вперед), два шага на пол
Spider	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол
TrippleStomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
L-Mambo	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол (Mambo назад), шаг на платформу, два шага на пол
Cha-Cha-Cha	Три быстрых шага (платформа-пол-платформа) на раз и два, два шага на пол
ShasseMambo	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (Mambo назад)
Step Tap	Касание платформы, шаг на пол

### ***Примерные движения руками в фитнес аэробике***

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем, без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

#### *Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (bicepscurl)
2. Низкая гребля (lowrow)
3. Низкий удар (lowpinch)
4. Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

#### *Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (uprightrow)
2. Подъёмыруквсторону (side lateral rises)
3. Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulderpunch)
5. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

#### *Движения с высокой амплитудой*

1. Сгибаниерукнадголовой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)

### 3. Вверх-вниз (slice)

#### *Усложнение движений рук:*

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.  
  
Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».
2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

#### *Движения головой:*

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

#### *Движения туловищем:*

- наклон вперед, в сторону
- волны

### **3.3.3. Танцевальное направление Zumba-фитнес**

Данное направление зародилось в Колумбии в 90-х годах прошлого века, автором был хореограф Альберто Перес, совместивший латиноамериканские танцы и разные упражнения для похудения, в одну тренировку. Его направления фитнеса стало очень популярным среди мировых звезд, с которыми он долгое время сотрудничал. Первоначально Zumba-фитнес сочетал исключительно элементы латиноамериканских танцев, но с годами он настолько развился, что, пройдя одну тренировку, можно освоить базовые движения практически всех видов танца, от балета до хип-хопа. Это уникальное сочетание фитнес упражнений, аэробики и современных танцевальных движений (сальса, фламенко, меренга, хип-хоп, кумбия и др).

Zumba является хорошей кардио-тренировкой. Несмотря на то, что со стороны он может выглядеть как замысловатый танец, на деле Zumba предполагает выполнение набора упражнений, стимулирующих работу различных групп мышц. При их многократном повторении под разные ритмы, дается качественная нагрузка на мышцы, тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая система, чем повышается общий уровень выносливости организма. Каждое движение изучается и отрабатывается отдельно, затем выполняется под музыку. Внешне все упражнения напоминают танец, но с уклоном на работу определенных мышц. Развивает чувство ритма, пластику, ловкость.

#### **Виды тренировки Zumba:**

1. **Zumba классик** выполняется под классические мелодии латиноамериканских танцев. В данной категории также часто используются ритмы барабанов и других ударных

инструментов. Все танцевальные элементы позаимствованы из латинских танцев: самбы, меренге, сальса, реггетона и т.д.

2. **Zumbаконтиненталь** также делается уклон на танцевальные движения, однако данная версия более модифицированная и адаптированная под тот социум, в котором она проводится. Учитываются предпочтения и традиции людей, с которыми проводится занятие. Меньше внимания уделяется классическим латинским танцам, в программу включаются элементы танцев той или иной страны, а также танцев, которые признаны во всем мире (hip-hop, go-go, брейк-данс и т.д.)

3. **Zumba Step** – программа, разработанная для усиления интенсивности тренировки посредством использования степ-платформы. Подходит для занимающихся с минимальной физической подготовкой.

4. **Zumbaаква** занятие предполагает классическое занятие по zumba, но в бассейне. Такие тренировки подходят для тех, кто хочет добиться максимального эффекта при ограниченных возможностях. Например, тренировки по zumbaаква идеальны для тех, кому противопоказаны нагрузки на суставы.

5. **ZumbaSentao**– еще одна усложненная версия программы, для занятий требуется стул. Не для новичков.

6. **ZumbaToning** – программа не для новичков, так как во время тренировки используются гантели с маленьким весом. Для занятий **Zumba** разработаны специальные легкие гантели-стики, которые при движении звучат, как маракасы.

7. **Zumba Gold** – облегченная аэробная программа с интервальной нагрузкой, разработанная для людей пожилого возраста и тех, кто восстанавливается после травмы или тяжелой болезни. Программа идеально подходит для начинающих, которые прежде не занимались никаким спортом и вели пассивный образ жизни.

8. **StrongbyZumba («Стронг бай» Zumba)** – наиболее сложная из всех программ, в которой сочетаются классические упражнения, такие как планка, приседания и берпи, с танцевальными движениями. Однако последних там очень мало, так как акцент сделан на фитнес-движениях и интервальную работу. Занятия не подходят для новичков. Данный вид больше направлен на осознанное моделирование тела и сжигание калорий. Движение различных танцевальных направлений проходят адаптацию для того, чтобы целенаправленно развивать ту или иную группу мышц. По мере усложнения уровня, используются грузки и утяжелители для того, чтобы увеличить эффективность тренировки

9. **ZumbaKids u Kidsjunior** – программы, разработанные для детей возрастом от 4 до 7 и от 7 до 11 лет соответственно. Также во второй детской группе могут заниматься участники старше 11 лет. **Zumba** для детей это веселое и энергичное танцевальное занятие, под зажигательную музыку, специально подобранную для детей. Детская **Zumba** это простые, легкие для понимания и запоминания движения с элементами игр. Благодаря этому дети с удовольствием ходят на танцы. Они с удовольствием схватывают новые движения.

Развивает у детей навыки концентрации, улучшает координацию движений, прорабатывает все группы мышц, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивает пластику и ловкость.

### **3.3.4. Аэробика силовой направленности**

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общепедагогические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии:

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.
- Овладение упражнениями с предметами (гантелями, бодибаром и др.)

### **3.3.5. Стретчинг -упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

Стретчинг улучшает координацию движений и повышает качество выполнения упражнений, предотвращает травмы, усиливает циркуляцию крови в области суставов и тем самым поддерживают их стойкость.

*Виды:*

- активный – растяжку делают самостоятельно;
- пассивный – выполнять упражнения помогает партнер;
- динамический - мышца слегка растягивается, затем переходят к растяжке другой мышцы;
- баллистический - выполняют пружинистыми движениями и рывками;
- статический - поза фиксируется от 30 до 60 секунд.

Упражнения стретчинг, направленные на растягивание тех мышц, которые подвергались силовой тренировке, включают следующие элементы:

- наклоны, повороты, скручивание туловища;
- отведение, выпады, разведение ног;
- отведение рук и ног;
- прогибы;
- выкруты до ощущения легких болевых ощущений;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

## **4. Методическое обеспечение**

### ***4.1. Педагогическое обеспечение***

#### ***Принципы обучения:***

- Принцип последовательности и динамичности- постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

### **Формы обучения:**

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;

### **Педагогические методы обучения:**

- Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.
- Наглядные: Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото- видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
  - освоение спортивной техники;
  - развитие двигательных способностей.

### **Способы организации обучения:**

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

### **Методы, направленные на развитие двигательных качеств,** подразделяются на:

- Равномерный метод рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- Интервальный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- Метод круговой тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- Игровой метод включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Приемы усложнения:**

- изменение темпа, ритма движений;

- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**Методика проведения занятий:**

**Вводная часть** включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

**В подготовительной** части используются упражнения, обеспечивающие: Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.

- Увеличение температуры тела.
- Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
- Увеличение метаболизма.
- Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
- Быстрая передача нервных импульсов.
- Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
- Повышение эластичности мышц.
- Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

*Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.*

**В основной части** необходимо добиться:

- Увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны».
- Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма.
- Повышение расхода калорий. Плавное повышение нагрузки.
- Доведение интенсивности до параметров 60-80% от максимальной ЧСС (60%-начинающие, 70% средне тренированные, 80% тренированные)

*Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваиваются физические упражнения и двигательные навыки.*

**Заключительная часть** - закрепление пройденного материала, стретчинг.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

- Постепенно снизить обменные процессы в организме.
- Понизить ЧСС до уровня близкого к исходному.
- Постепенно сокращение амплитуды движений.

Построение, подведение итогов занятия.

*Заключительная часть включает упражнение на растягивание, расслабление и дыхание.*





## Составляющие компоненты занятия по фитнес-аэробике

Таблица 7

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
I.	<b>1. РАЗМИНКА</b>  <i>Разогревание</i>	Локальные (изолированные) движения частей тела	Повороты и наклоны головы; наклоны, круговые движения плечами; выставление ноги на носок, движения стопы	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		Упражнения для обширных мышечных групп	Полу-приседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиления кровотока. Темп движений средний с увеличением амплитуды.
	<i>Стретчинг</i> — упражнения на гибкость	Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Темп движений медленный и средний в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
II.	<b>2. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ</b>	<i>Аэробная разминка</i>	Ходьба с движениями руками, базовые шаги аэробики.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте с передвиганиями в разных направлениях
		<i>«Аэробный пик»</i>	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение танцевальных связок на месте с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет сложности, амплитуды и интенсивности движений.
		<i>Первая аэробная «заминка»</i>	Базовые движения, варианты ходьбы со снижением амплитуды и интенсивности. Амплитудные движения руками, наклоны, повороты туловища	Уменьшение амплитуды и темпа движений. Упражнения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полу-приседе, сочетаются с дыханием.
	<b>2.1. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕ</b>	<i>Упражнения для мышц туловища</i>	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 8-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности

				занимающихся.
		<b>Упражнения для мышц бедра</b>	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.	Можно использовать упражнения с утяжелителями.
		<b>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</b>	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
<b>III.</b>	<b>3. «ВТОРАЯ ЗАМИНКА»</b> <i>«остывание», снижение нагрузки</i>	<b>«Глубокий стретчинг»</b> Упражнения на гибкость	Растягивание всех групп мышц	В разных исходных положениях, медленно с фиксацией поз последующим расслаблением.

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия.

Рекомендуемая общая продолжительность занятия от 45 до 60 минут. В отдельных типах занятия может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет этого удлиняется аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей стили движения танцевального характера. Деятельность обучающихся на занятии аэробики может быть организована по-разному. Можно

применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера-преподавателя)

или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, с повторением и закреплением уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Аэробика силовой направленности поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

## **4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

### ***Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий***

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи в залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях аэробикой и степ-аэробикой, отработке личной техники.

При формировании заданий на занятии должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

*В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:*

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

***Для участия в соревнованиях*** тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях для обучающихся***

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

***Требования безопасности по окончании занятий для обучающихся***

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## 5. Материально- техническое оснащение

Для проведения занятий используются технические средства обучения:

Аудио и видеоаппаратура (телевизор, DVD проигрыватель, музыкальный центр).

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- настенные зеркала-10;
- гимнастическая стенка-4;
- гимнастическая скамья – 4
- гимнастические коврики- 16;
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- степ платформы «REEBOK» 15-20 см. – 16;
- утяжелители для рук 0,5 кг(0,7кг) – 16;
- гантели 1 кг. – 16;
- бодибары – 16;
- скамья для прессы – 2;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.

### **Наглядно-методический материал:**

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

## **6. Система контроля и диагностика результатов**

### **Медицинский контроль**

Медицинский контроль два раза в течение учебного года. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям только со справками врача.

### **Педагогический контроль**

*Первичный контроль* проводится после зачисления на обучение по программе в начале учебного года;

*Текущий контроль* - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими программы. Осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу в течение года для отслеживания динамики развития физических качеств и технических, специальных умений и навыков.

*Промежуточный контроль* – проводится в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений по общей физической подготовке в середине учебного года.

*Итоговый контроль* - проводится по окончании обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений по общей физической подготовке.

## Диагностика результативности образовательного процесса

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 8

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало обучения).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май



## Способы оценки результатов реализации программы

Таблица 9

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<b><i>Уровень теоретических знаний</i></b>			
Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<b><i>Критерии оценивания практических навыков и умений</i></b>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи,	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно

	выполнению предстоящей задачи	но не учитывает всех нюансов её выполнения	эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьёзной доработки

## Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Таблица 10

Уровни	Параметры	Показатели
<b>высокий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия фитнес аэробики выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику исполнения.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
<b>средний</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Элементы фитнес-аэробики выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
<b>низкий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении элементов фитнес-аэробики были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение, останавливается при выполнении танцевальной комбинации).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП

*Текущий контроль* выполнения техники упражнений фитнес-аэробики проводится в форме наблюдений

Таблица 11

упражнения	Уровень выполнения техники упражнений		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Выполнение отдельного двигательного действия</b>	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неправильная работа стопы;</li> <li>• отсутствует точность положений и выполнение движения с мышечным контролем;</li> <li>• нарушение осанки, неправильное положение суставов;</li> <li>• отсутствует лёгкость исполнения;</li> </ul>	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем;</li> <li>• небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов;</li> <li>• нет лёгкости исполнения;</li> </ul>	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• точность положения и выполнения движения с мышечным контролем;</li> <li>• сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> </ul>
<b>Выполнение комбинации определенной двигательной сложности</b>	<p>Комбинация выполнена с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неправильная работа стопы;</li> <li>• отсутствует точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;</li> <li>• нарушение осанки;</li> <li>• Отсутствует лёгкость исполнения;</li> <li>• нет скоординированности движений рук и ног</li> </ul>	<p>Комбинация выполнена с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• Не всегда точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней;</li> <li>• небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов;</li> <li>• нет лёгкости в исполнении;</li> <li>• непостоянная скоординированность движений рук и ног</li> </ul>	<p>Технически правильно выполненная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней;</li> <li>• сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> <li>• лёгкость исполнения;</li> <li>• Сохраняется скоординированность движений рук и ног</li> </ul>

## Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся

- 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 повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Таблица 12

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			Низкий N и меньше	Средний N	Высокий N и больше
Критерии оценки			удовлетв.	хорошо	отлично
1	Отжимания	10 лет	4	5-12	13
		11-13 лет	7	8-15	16
		14-16 лет	10	11-18	19
		17 +	12	13-20	21
2	Пресс за 30 сек	10 лет	11	12-16	17
		11-13 лет	14	15-19	20
		14-16 лет	17	18-22	23
		17 +	19	20-24	25
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	10 лет	60	61-104	105
		11-13 лет	90	91-134	135
		14-16 лет	120	121-164	165
		17 +	140	141-184	185
4	Прыжок в длину с места	10 лет	135	136-149	150
		11-13 лет	150	151-164	165
		14-16 лет	160	161-174	175
		17 +	170	171-184	185
5	Бег 30 м	10 лет	7,3	7,2-6,3	6,2
		11-13 лет	6,4	6,3-6,0	5,9
		14-16 лет	5,8	5,7-5,5	5,4
		17 +	5,6	5,5-5,1	5,0

## ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № \_\_\_ по ОФП

Место проведения \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_

	<i>Фамилия, Имя</i>	<i>Отжимания</i>	<i>Пресс 30сек</i>	<i>Прыжки на скак 1мин</i>	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Бег 30м</i>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Оценочная ведомость**

*сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)*

*учащимися группы № \_\_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_*

*(отлично, хорошо, удовлетворительно)*

	<i>Фамилия, Имя</i>	<i>возраст</i>	<i>Отжимания.</i>	<i>Пресс 30сек</i>	<i>Прыжки на скак 1мин</i>	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Бег 30м</i>	<i>Аттестован/ не аттестован</i>
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## 7. Дистанционное обучение

**Дистанционное обучение** – это учебный процесс, где взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется через электронные каналы передачи и получения информации.

**Электронное обучение**— организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

**Дистанционные образовательные технологии** реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

### 1. Организация образовательной деятельности в ДЮСШ №11 с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Обучение с применением электронных дистанционных образовательных технологий в образовательной организации проводится на основании *локального акта МБУ ДО ДЮСШ №11 о* переходе на электронное обучение и применение дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ, в котором определён *перечень электронных образовательных ресурсов* (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) для реализации образовательного процесса, порядок оказания учебно-методической помощи, проведение текущего контроля и итогового контроля по реализуемым программам.

Локальным актом определяется, какие разделы *календарно-тематического плана* могут быть реализованы в текущем учебном году, и какие темы определяются для самостоятельного освоения учащимися (Приложение 3).

**Формируется расписание занятий на все учебные дни** в соответствии с учебным планом, предусматривая дифференциацию по группам и сокращение времени проведения занятия до 40 минут для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Для перевода учащегося на дистанционное обучение проводится:

- **информирование учащихся и их родителей (законные представители)** о реализации дополнительных общеобразовательных программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- ознакомление с расписанием занятий;
- графиком проведения текущего контроля и итогового контроля;



- получение документального подтверждения (наличие **письменного заявления** переходе на дистанционное обучение.  
(Приложение 4) от родителя (законного представителя).

Для контроля и оценки результатов обучения проводится **учет результатов образовательного процесса в электронной форме**.

Во время реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводится **ежедневный мониторинг учащихся**, присутствующих на занятии с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий и тех, кто по болезни временно не участвует в образовательном процессе (заболевшие учащиеся).

На официальном сайте МБУ ДО ДЮСШ №11 размещается **раздел «Дистанционное обучение»**, куда загружаются инструкции, памятки, рекомендации, перечень цифровых сервисов, онлайн-ресурсов для проведения вебинаров, семинаров, онлайн-консультаций, коллективного обсуждения и коллективного проектирования для учащихся, родителей (законных представителей) и педагогов

## **2. Рекомендации тренерам-преподавателям по подготовке и реализации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий** — это занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с помощью которых тренер-преподаватель проводит:

- Изучение, закрепление и совершенствование учебного материала;
- Тестирование с использованием учебных пособий;
- Занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

### **Информирование родителей (законных представителей) и учащихся**

При организации обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий педагогу следует обеспечить регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля.

Тренеру-преподавателю необходимо организовать сбор заявлений от родителей (законных представителей) об организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Рекомендуется разработать и разместить в свободном доступе для родителей (законных представителей) учащихся инструкции/памятки о реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При составлении инструкции/памятки следует указать:

- адрес электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- формы учета посещаемости;
- средства оперативной связи педагогом.

### **Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеразвивающей программы**

Произвести отбор и определить темы и разделы программы для реализации с учетом применения электронных и дистанционных образовательных технологий.

Внести корректировки в текущее календарно-тематическое планирование программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 3). Приложение утверждается в установленном Учреждением порядке.

При планировании учебной деятельности учащихся следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

### **Методическая подготовка занятий**

При организации обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий могут использоваться различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями учащихся.

При организации обучения выбираются электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Тренер-преподаватель использует знакомые технологии, основываясь на том, что лучше всего знакомо ему и учащимся. Обучающимся предлагаются такие формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно. Формат заданий может включать индивидуальную и коллективную работу с дистанционным взаимодействием.

Для лучшей подготовки к занятию, систематизации материала, построения логической последовательности изложения информации тренер-преподаватель проектирует занятия на ближайший период, подготавливает необходимые материалы, задания, презентации,

мастер-классы и др.

В период дистанционного обучения решаются воспитательные задачи программы. С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном режиме.

Для контроля и оценки результатов обучения тренер-преподаватель определяет форму контроля освоения программы обучающимися и разрабатывает контрольные задания, тестовые материалы с учетом учебно-методического содержания программы.

### **Реализация тренером-преподавателем образовательного процесса**

Образовательный процесс организуется в соответствии с расписанием, утвержденным локальным актом МБУ ДО ДЮСШ №11.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие,
- видеоуроки в записи для самостоятельной работы обучающихся;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- контрольные задания;

**Структура занятия** с применением дистанционных образовательных технологий электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

При организации занятия тренеру преподавателю рекомендуется не ограничивать общение с обучающимися перепиской и размещением в сети материалов для изучения. Важно не терять контакт с аудиторией и поддерживать мотивацию, организовывать занятия в формате видеоконференций, предоставлять учащимся возможность индивидуальной консультации (социальные сети, телефон, мессенджеры). Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Тренер-преподаватель может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель

для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

## **Контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися**

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности)
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных тренеру-преподавателю в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных тренеру-преподавателю дистанционно.

### **3. Перечень образовательных электронных ресурсов, предоставляющих возможность организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

#### **Сервисы для проведения видеоконференций:**

- Discord (Бесплатный мессенджер с поддержкой видеоконференций, голосовой и текстовый чат).
- Skype (Площадка для проведения видеоконференций до 50 человек, возможность совершать индивидуальные и групповые голосовые и бесплатные видеозвонки, а также отправлять мгновенные сообщения и файлы другим пользователям).
- Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий). Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, где можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).
- TrueConf (Программа для видеосвязи через интернет, которая поможет вам организовать встречу в формате видеоконференции до 120 участников).
- BigBlueButton (Бесплатная площадка для проведения вебинаров). Без ограничений по количеству пользователей, без ограничений по времени вебинаров (веб камера, презентации, показ экрана, онлайн чат).
- Cisco Webex (Платформа для видеосвязи. Облачный сервис для проведения конференций и совещаний онлайн с аудио, видеосвязью и инструментами совместной работы над документами).
- и другие.

### **Платформы для онлайн обучения:**

- Stepik (Российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков).
- Moodle (Система управления курсами, также известная как система управления обучением или виртуальная обучающая среда). Является аббревиатурой от англ. Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда).
- и другие.

**Социальные сети:** В контакте, Facebook, Одноклассники и другие, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности. В

сообществах можно не только опубликовать запись важной информации и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

### **Образовательные электронные ресурсы:**

- <https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike> (Базовые шаги в фитнес аэробике)
  - <https://www.horeograf.com> (Книги, программы и методические пособия по хореографии, видео, ноты, музыка для постановки танцев).
- <https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html> (Каталог сайтов по физической культуре)
- <https://online.pspu.ru/aerobika> (Спортивная аэробика на дому. Учим базовые движения).

Приложение к календарно- тематическому плану дополнительной общеразвивающей программы «Просто фитнес»

С «\_\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

	Разделы и темы	Количество часов			Дата занятий		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	теория	Практика	По плану	По факту			
1	<b>ОФП</b> <i>Комплексы ОРУ</i>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike">https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike</a></li> <li>• <a href="https://www.horeograf.com">https://www.horeograf.com</a></li> <li>• <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html</a></li> <li>• <a href="https://online.pspu.ru/aerobika">https://online.pspu.ru/aerobika</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• online-занятие</li> <li>• Презентация</li> <li>• видеоуроки</li> <li>• Самостоятельная работа</li> <li>• Контрольные задания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учет посещаемости</li> <li>• Тестирование</li> <li>• Контрольные нормативы</li> </ul>
	<i>-легкоатлет-ие упр.</i>								
	<i>-гимнастические упр.</i>								
	<i>-упр. на развитие физических качеств</i>								
2	<b>Аэробная подготовка</b> <i>Классическая аэробика</i>								
	<i>Степ-аэробика</i>								
	<i>Zumba-фитнес</i>								
	<i>Аэробика силовой направленности</i>								
	<i>Стретчинг</i>								

Директору

\_\_\_\_\_

*(наименование учреждения)*

от

\_\_\_\_\_

*(ФИО родителя/законного представителя)*

\_\_\_\_\_

*(контактный телефон)*

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу организовать для моего ребенка

\_\_\_\_\_

*(ФИО учащегося)*

обучение по программе

« \_\_\_\_\_

с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения по \_\_\_\_\_

Ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка беру на себя.

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка)

\_\_\_\_\_

(дата)

## 8. Информационное обеспечение

### Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Требования СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
7. Морозова, Л.В. М80 Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2018. — 56 с. ISBN 978-5-00118-010-4.[https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\\_Mel'nikova%2C\\_Vinogradova - Stretching.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf) (13.04.2021)
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений/Талага. Е.- Москва: Издательство: Физкультура и спорт 1998.-416с.
9. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения./И.С. Летфуллин, Издательство: Камский полит.институт,2012.-256с.ISBN: 5-230-29404-3
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-Москва: Издательский центр «Академия», 2003.-450с.  
<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>
11. <http://dush11.com.ru>
12. <https://ffarsport.ru>
13. <https://sport.gov-murman.ru>
14. <https://www.citymurmansk.ru/strukturny>
15. <http://edu.murmansk.ru>
16. <https://minobr.gov-murman.ru>



### **Информационное обеспечение для обучающихся:**

1. <http://dush11.com.ru>
2. <https://ffarsport.ru>
3. <https://sport.gov-murman.ru>
4. <https://www.citymurmansk.ru/strukturny>
5. <http://edu.murmansk.ru>
6. <https://minobr.gov-murman.ru>

### **Информационное обеспечение для родителей**

7. 1. <http://dush11.com.ru>
8. 2. <https://ffarsport.ru>
9. 3. <https://sport.gov-murman.ru>
10. 4. <https://www.citymurmansk.ru/strukturny>
11. 5. <http://edu.murmansk.ru>
12. 6. <https://minobr.gov-murman.ru>