Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа №1» г. Тобольска

Дополнительная общеразвивающая модульная программа обучения основам фитнес - аэробики «Фитнес-dance»

(для детей дошкольного возраста)

Разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

Срок реализации Программы: 1 год

Тобольск

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол №2,
«12» 01 2017г.

Утверждаю
Директор МКУ ДО «ЮСШ№1» г.Тобольска
_____ Л.Н.Сухарев
«12» 01 2017г.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа обучения основам фитнес - аэробики «Фитнес-dance»

(для детей дошкольного возраста)

Разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

Срок реализации Программы: 1 год
Возраст участников Программы от 4 до 7 лет

Составители программы:
Бурганова Ю.А., тренер-преподаватель 1кв. кат.
по спортивной и фитнес-аэробике,
Малиновская Т.Г., ОФК. методист

Тобольск, 2017

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	4
	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	5
	Цели и задачи Программы	6
	Принципы организации образовательного процесса	7
	Формы, методы, режим занятий	8
	Ожидаемые результаты реализации Программы. Форма предоставления результатов работы и условия реализации Программы	9
2	Учебный план	11
3	Содержание программы	12
4	Методическое обеспечение Программы Модуль «Ритмика» Модуль фитнес-аэробика	 14 20
	Требования техники безопасности	22
5	Система контроля и зачетные требования	23
6	Информационное обеспечение	24
7	Приложение	25
	Приложение №1 Раздел игропластика	25
	Приложение №2 «Сюжетное занятие» для детей 5-6,6-7лет	27
	Приложение №3 «Описание базовых шагов»	32
	Приложение № 4 «Примерная схема занятия»	34
	Приложение №5 «Комплексы упражнений для классической (базовой) аэробики	35
	Приложение №6 «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фитнес-аэробике»	40

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая модульная программа обучения основам фитнес- аэробики «Фитнес-dance» (далее - Программа) составлена и разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

• Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в РФ";

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

• приказ МинобрнаукиРФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• приказ МинспортаРФ от 27.12.2013№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

• СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05 2013 г. № 26).

• Устав МАУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Тобольска.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту, педагогов дополнительного образования, учреждений отрасли физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Во многих дошкольных учреждениях существует проблема изменений традиционности в подходе к физическому воспитанию, несмотря на то, что в настоящее время разрабатывается множество методик, предлагающих приобщить детей к физической культуре и спорту, опираясь на их интересы и творческий потенциал. Одним из направлений отхода от традиционности в физическом воспитании дошкольника является использование музыкально - ритмических движений – как средства физического воспитания. Вопрос об использовании и значении данных движений достаточно широко раскрыт в педагогической литературе, вместе с тем практика дошкольных учреждений не всегда использует их в работе по физическому воспитанию.

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit»- «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, «фитнес-dance» - это еще и отличная возможность для ребенка, выплеснуть накопившеюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементам танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Новизна Программы заключается в использовании большого количества аэробных упражнений, всесторонне воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств, в выполнении элементов базовой аэробики, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к фитнес - аэробике.

Новизна программы заключается в том, что она впервые опробована в системе физического воспитания дошкольников и дает ребенку возможность разностороннего физического развития.

Фитнес-аэробика – это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств.

К фитнес - аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи.

При занятиях фитнес - аэробикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память. К концу первого года обучения дети старшей группы имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Как показывает практика, дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. Все это создает благоприятную почву для работы педагога на следующий год.

Цели и задачи Программы

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами физической культуры и спорта и музыкально-ритмического воспитания

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, формировать интерес к физическим упражнениям.

Принципы организации образовательного процесса

Программа разработана на основе комплекса принципов:

1. Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества:

-принцип всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с другими сторонами воспитания.

2. Общие принципы воспитания и образования:

- принцип активности и сознательности, доступности и индивидуализации, наглядности.

3. Принципы, регламентирующие процесс физического воспитания:

- принцип непрерывности, постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий, системного чередования нагрузок и отдыха, возрастной адекватности направлений физического воспитания, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы - 1 год. Уровень освоения: общекультурный, физкультурно - оздоровительно ориентированный.

Программа рассчитана для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, возрастной диапазон от 4 до 7 лет.

Формы, методы, режим занятий.

Формы занятий: Теоретические и практические занятия. Индивидуальные, групповые, игровые

Основная форма обучения – тренировочное (физкультурное) занятие.

Продолжительность занятий от 20 до 45 минут, 2 раза в неделю.

Занятия будут оказывать положительное воздействие на организм при соблюдении ряда методических правил и приемов:

1. ***Общепедагогические методы***:

- Словесные методы: рассказ, беседа, инструктирование, объяснение, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

- Методы наглядного восприятия:

Наглядно-зрительные:

- показ, демонстрация физических упражнений и их элементов;
-использование наглядных пособий (плакаты, фотографии, видеоматериалы);
- имитация (подражание);
- зрительные ориентиры (предметы, разметка пола, показ световой указкой).

Наглядно-слуховые: музыка, песни.

Тактильно-мышечные: непосредственная помощь тренера-преподавателя.

2. ***Специфические методы:***

Методы обучения двигательным действиям:

-Метод расчленённого упражнения - разучиваемое действие расчленяется на элементы без существенного искажения характеристик.

-Метод целостного упражнения - при освоении простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Эти методы относятся к ***строго регламентированным***, при их использовании важна роль подводящих и имитационных упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения:

- непрерывный - однократное непрерывное выполнение упражнений;
- интервальный - упражнения с регламентированными паузами отдыха.

Метод ***частично регламентированного упражнения***

-проведение упражнений в игровой форме (игровой метод);
-проведение упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод);
Метод закрепления упражнения (многократные повторения под музыку).

Ожидаемые результаты реализации Программы.

- Повышение общего уровня физического и функционального развития детей, их адаптационных возможностей;
- Эмоционально положительное отношение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- Формирование первоначальных представлений о спорте в целом и о данном виде спорта «фитнес - аэробике» в частности;
- Совершенствование музыкально-ритмической подготовки, освоение правил поведения в игровой деятельности, умение ориентироваться в пространстве.

Перспективы продолжения обучения: специализация в аэробике, переход на программы предпрофессиональной подготовки.

Форма оценивания результатов освоения Программы

- Физическое развитие: рост, вес, спирометрия, динамометрия;

- Физическая подготовленность: Фитнес – тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (в конце учебного года).

Форма предоставления результатов работы

- Итоговое занятие;
- Постановка спортивно-танцевальной композиции;
-Занятие с участием родителей.

Условия реализации Программы

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал (танцевальный, гимнастический, хореографический)
2. Музыкальный центр
3. Спортивное оборудование и инвентарь:

гимнастические коврики для каждого ребенка, гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи различного размера, резинки-ленточки.

Дидактический материал:

аудио и видео материалы, схемы, альбомы, картинки, игрушки.

2. Учебный план

Учебный план составлен исходя из 36 учебных недель

Продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления на этап и максимальное количество лиц проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе дана в таблице 1

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СОГ	Весь период	4	15-20	3

Основными формами тренировочного процесса:
- тренировочные занятия
- теоретические занятия
- показательные выступления
- тестирование

Примерный учебный план тренировочных занятий на учебный год*

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Этап спортивно-оздоровительный (СО)
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1
2	Модуль: Ритмика	
	Игроритмика	10
	Игропластика	в процессе занятий
	Игрогимнастика	8
3	Модуль: Фитнес - аэробика Базовые шаги	35
	Элементы акробатики	5
4	Подвижные игры	7
5	Тестирование	2
6	Итоговое занятие - показательные выступления	2
	Итого	72 часа

Содержание программы

3.1.Теория и методика физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности, поведение в спортивном зале, знакомство со спортивным инвентарем; гигиена спортивных занятий.

Фитнес - аэробика (история, принципы, терминология, базовые шаги). Простые теоретические знания о строении человека (скелет, мышцы, сердечно – сосудистая система).

3.2. **Модуль: Ритмика**

Игроритмика – музыка воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает положительный эмоциональный тонус. На занятиях присутствуют специальные упражнения для согласования движений с музыкой, например, ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и притопы на сильную долю такта, выполнение ходьбы, бега, различных движений в разных темпах.

- **Игропластика** – это специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. В дошкольном возрасте большое внимание надо уделять развитию мышц спины, для формирования правильной осанки, брюшного пресса, рук и ног. Мышечная ткань у детей более эластична, поэтому этот возраст является сенситивным для развития гибкости (*Приложение 1 «Игропластика» (примерные упражнения)).*

- **Игрогимнастика** – это основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на совершенствование функции равновесия, дыхания и координацию, а также на расслабление мышц и на укрепление осанки.

3.3.Модуль: Основы фитнес – аэробики составляют базовые шаги: марш, бег, прыжки, выпад, подъем колена, махи; разновидности аэробных шагов; сочетание базовых шагов с движениями рук; разучивание связок из базовых шагов, подскоки и прыжки.

- **Элементы акробатики.**

Акробатические элементы и упражнения: прыжки, перекаты, висы, упоры, балансирование, равновесия.

3.4. Подвижные игры – если ребенка заставляют производить точные движения, то он быстро утомляется и стремится к играм, где движения свободны. Следовательно, для правильного физического развития лучше использовать игровые формы занятий. Игра выполняет свое биологическое назначение – служит естественной школой развития и упражнения природных задатков ребенка. В разделе используются приемы: имитация, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнование.

Игры-сюжеты – это сюжетные занятия, включающие все виды подвижной деятельности, используя средства из других разделов программы.

Примерные разработки сюжетных занятий для детей 5-6 лет, 6-7 лет по темам: «В поисках острова сокровищ», «Путешествие в Солнечный город», «Цирк» представлены в *Приложение 2.*

3.5 Тестирование проводится два раза в год (в начале учебного года и в конце) с целью выявить уровень физического развития, физическую и психологическую подготовленность.

Физическое развитие определяется с помощью антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия).

Уровень физической подготовленности определяется с помощью тестов.

3.6. Итоговое занятие.

Итоговое занятие с показательными выступлениями детей с включением изученных элементов и композиций. Проводятся 1 раз в квартал.

3. Методическое обеспечение Программы

Программа по фитнес - аэробике «фитнес-dance»направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей.

В Программу включены танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка, формирование у детей координации движений.

Характер занятий должен находиться в соответствии с настроением и потребностями детского возраста.

Модуль «Ритмика»

«Игроритмика».

Ритмические упражнения направлены на освоение двигательных навыков в процессе подвижных игр и танцев. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Музыкальное сопровождение помогает запомнить физические упражнения, дети устанавливают связи между звучанием музыки и выполнением движения.

В возрасте 5-6лет идет развитие чувства ритма, формирование умения согласовывать движения с характером музыки, темпом и динамикой. Танцевальные игры следует приспосабливать к возможностям ребенка и окружающим условиям.

Обучение ритмическим движениям детей 6-7лет в основном направлено на совершенствование приобретенных умений навыков**.** Следует добиваться, чтобы движения у детей были естественными, непринужденными,

выразительными. У ребенка необходимо выработать активную реакцию на музыку, умение эмоционально передать в движении настроение.

Развитие мышечной силы ног: степ-марш, «прыгалка», «солдатики», «трамплин».

«Игрогимнастика».

Упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.
3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).
5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях),
6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений.

Включение в занятия упражнений для укрепления дыхательной системы.

При обучении дыханию нужно обращать внимание на выдох, выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы. Имитационные упражнения: «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух с одуванчиков», «дуют на снежинку».

Длительному выдоху способствует произнесение некоторых звуков. Для этого подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные и согласные.

Наиболее удобными из гласных являются:

-«у» («ту-ууу» - гудение паровоза);

-«а» («ка-а-а-р» - ворона; «га-га-га» - гуси);

-«и» («вни-из»).

Из согласных звуков:

-«ш» («ш-ш-ш» - шипение змеи);

-«ж» («ж-ж-ж» - жук летит);

-«ф» («ф-фу» - устали);

-«з» («з-з-з» - комар звенит).

Образные упражнения с произнесением звуков хорошо использовать во всех возрастных группах.

Общеразвивающие упражнения.

Большинство общеразвивающих упражнений на развитие координации и пространственной ориентировки, активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Упражнения целесообразно давать в следующем последовательности:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении тренера-преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование.
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком или такие движения, в которых части ритмически неравномерны.

4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается до начала упражнения.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, на которую наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же – с задержкой на одной ноге.
4. Повороты.
5. На уменьшенной площади опоры.

«Игрогимнастика».

Упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

8. Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы.
9. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.
10. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
11. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).
12. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях),

13. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
14. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений.

Включение в занятия упражнений для укрепления дыхательной системы. При обучении дыханию нужно обращать внимание на выдох, выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы.

Имитационные упражнения: «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух с одуванчиков», «дуют на снежинку».

Длительному выдоху способствует произнесение некоторых звуков. Для этого подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные и согласные.

Наиболее удобными из гласных являются:

-«у» («ту-ууу» - гудение паровоза);

-«а» («ка-а-а-р» - ворона; «га-га-га» - гуси);

-«и» («вни-из»).

Из согласных звуков:

-«ш» («ш-ш-ш» - шипение змеи);

-«ж» («ж-ж-ж» - жук летит);

-«ф» («ф-фу» - устали);

-«з» («з-з-з» - комар звенит).

Образные упражнения с произнесением звуков хорошо использовать во всех возрастных группах.

Общеразвивающие упражнения.

Большинство общеразвивающих упражнений на развитие координации и пространственной ориентировки, активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Упражнения целесообразно давать в следующем последовательности: Упражнения, которые проводятся в сопровождении тренера-преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование.

5. Упражнения в сопровождении музыки.
6. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком или такие движения, в которых части ритмически неравномерны.
7. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается до начала упражнения.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, на которую наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

6. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
7. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
8. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же – с задержкой на одной ноге.
9. Повороты.
10. На уменьшенной площади опоры.

«Игропластика».

При выполнении упражнений максимальное внимание при воспитании силы и силовой выносливости надо обращать на мышцы спины, живота, ног и рук. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом тела.

Модуль «Фитнес-аэробика»

Методика обучения основам фитнес-аэробики:

Ознакомление и разучивание базовых шагов и прыжков оздоровительной аэробики. Выделяют семь «базовых шагов»:

1) **Шаг** - March (марш)
2) **Бег** - Jog
3) **Подскок** - Skip (шаг-прыжок с захлестом голени назад и на подскоке вынос прямой ноги вперед)
4) **Подъем колена** - Knee lift
5) **Мах** - Kick
6) **Прыжок «ноги врозь– ноги вместе»** - Jack
7) **Выпад** - Lunge
8) Разновидности и соединений базовых шагов.
9) Разучивание модифицированных шагов:

   - переменные шаги «ноги врозь - ноги вместе» = straddle;
   - V – step;
   - приставной шаг = step-touch;
   - «открытый шаг» = open-step;
   - выставление ноги на носок / на пятку;
   - скрестный приставной шаг = grape-vine.

В *Приложении №3 «Описание основных базовых шагов»* даны методическое рекомендации, схема основных базовых шагов.

Требования к технике выполнения базовых шагов:

а) осанка – соответствующее положение головы, плечи на одном уровне, спина прямая (отсутствие прогибов в позвоночном столбе), живот втянут.

б) «мягкие колени» - все шаги и прыжки выполняются на чуть согнутых ногах. При выполнении выпадов, приседов колено проектируется над носком.

в) работа стопы: на носок, а затем мягкий перекат с касанием пола всей стопы.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания.

Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся: способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности с уставов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве; воспитывают смелость, ловкость. Акробатические упражнения подразделяются на:

- акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу - перевороты, перевороты), стойка на лопатках «березка», гимнастический мост, упражнение «лягушка»;
- балансирование (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- хваты, упоры, силовые упражнения, поддержки, пирамиды.

Структура построения занятия

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие физическую подготовленность ребенка:

1. постепенное повышение частоты сердечных сокращений
2. увеличение температуры тела
3. подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам
4. увеличение подвижности в суставах
5. учитывая психологические особенности детей дошкольного возраста, необходимо подготовительную часть включать упражнения для развития внимания, повышения эмоционального тонуса.

Учитывая психологические особенности детей дошкольного возраста, необходимо в подготовительную часть занятия включить упражнения для развития внимания, повышения эмоционального тонуса.

В основной части занятия необходимо добиться:

1. увеличения частоты сердечных сокращений;
2. повышения функциональных возможностей разных систем организма.
3. техничного, качественного выполнения движений

4. способствовать развитию физических качеств: ловкость, координация, силовые и т.д.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

1. постепенно снизить обменные процессы в организме
2. понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному
3. формировать интерес у детей к упражнениями и желание заниматься данным видом спорта (*Приложение № 4 «Примерная структура занятия).*

Приложение №5 «Комплексы упражнений для классической 9базовой) аэробики

Требования техники безопасности

При занятиях спортивной аэробикой требуется соблюдение необходимых правил поведения и инструкций по охране труда на занятиях фитнес - аэробикой (*Приложение № 6 «Инструкция по технике безопасности при занятиях фитнес-аэробикой»).*

4. Система контроля и зачетные требования.

Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

-*Челночный бег 3х10м (сек)*, для оценки скоростных качеств. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет 3 ускорения на этом 10 метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

- *Прыжок в длину с места (см),* для оценки скоростно-силовых качеств. Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз*), для оценки скоростно-силовых качеств.

Тесты по специальной физической подготовке (СФП*)*

- *Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)* для оценки амплитуды и гибкости (оцениваются в баллах).

-Наклон вперед из седа ноги вместе («складка»), держать 3 сек, для гибкости.

Определяются уровни развития по критериям:

-ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;

-сформированность выполнения связок общеравивающих упражнений (ОРУ) под музыку;

- сформированность выполнения базовых шагов фитнес- аэробики;

- сформированность элементов акробатики.

6. Информационное обеспечение

Список литературы

1. Аксенова Н. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. //Дошкольное воспитание – 2000. - № 6 – с.37-48.
2. Бабаджан Т.С. Музыкальное воспитание детей раннего возраста. – М.; Просвещение, 1967. – 135 с.
3. Бердыхова Яна. Мама, папа, занимайтесь со мной: (пер. с чеш.) – 2-е изд. – М.; Физкультура и спорт, 1990. – 103 с.
4. Букатина С.И. Музыкально-ритмическая деятельность – как средство формирования художественных творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Автореф. Канд. пед. Наук. – М.; 1998. – 18 с.
5. Васильева Н.Н., Новотворцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Поп. Пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 208 с.
6. Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореф. Канд. пед. Наук. – Самара, 1997. – 20 с.
7. Засыпкина Л. Ритмическая гимнастика // Дошкольное воспитание – 1996., - № 11. – с. 15-19
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
9. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. – М., 1995.
10. Лифиц И. Уроки ритмики // Дошкольное воспитание – 1990. - № 5. – с. 89-92.,№6 с. 93-95, № 10. – с. 94-102.
11. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2000. - № 6. – с. 30-37.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб, «Детство-пресс», 2001.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ №1» г.Тобольска

Интернет ресурсы

КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Приложение 1

Раздел «Игропластика» (примерные упражнения)

Силовые упражнения для мышц ног	«Бинокль»	И.п. – о.с. 1 – опуститься на правое колено, ладони – «бинокль» - около глаз, 2 – о.с. 3-4 – на левую ногу
	«Наблюдатель»	И.п. – ноги шире плеч 1 – согнуть правую ногу, правую ладонь – «козырек» - около лба, 2 – и.п. 3-4 – То же, на левую ногу
	«Аист»	И.п. – стойка на правой ноге, левая – вперед не касается пола, 1-2 – полуприсед на правой ноге, руки в стороны, 3-4 – и.п. 5-8 – То же, на другой ноге
	«Казачок»	И.п. – упор присев, правая нога в сторону, 1-2 – смена положений ног
	«Вертушка»	И.п. – упор сзади. Ноги согнуть, ягодицы оторвать от пола. Задача: ноги должны пройти вокруг рук, руки можно «отрывать» от пола, каждую - 1 раз
Упражнения для мышц брюшного пресса	«Ежик»	И.п. – лечь на спину. Ноги вместе, руки в стороны, 1-2 – группировка, 3-4 – и.п.
	«Уголок»	И.п. – сед. Ноги прямые, 1 – ноги согнуть, 2 – выпрямить вверх, 3, 4, 5 – фиксировать положение ног, 6 – ноги согнуть, 7 – опустить прямые ноги на пол, 8 – отдых.
	«Просыпайся!»	И.п. – лечь на спину, руки вверх, 1-2 – мах руками вперед, сесть 3-4 – и.п.
	«Мостик через ручей»	И.п. – упор, лежа с опорой на локти, фиксировать 2-4 сек.
	«Удержись!»	И.п. – сед, руки в упоре сзади, ноги согнуть, 1 - руки в стороны, ноги – на весу. Фиксировать
	«Доска»	Упор лежа

	«Прокати»	И.п. – сед, ноги прямые руки – упор сзади, мяч или гимнастическая палка лежит на подъеме, 1,2,3 – плавно поднимать ноги, чтобы мяч или палка покатились, 4 – и.п.
Упражнения для мышц рук	«Гусеница»	И.п. – упор присев, 1-4 – руки шагают вперед до упора лежа, 5-8 – вернуться в и.п.
	«Червяк»	И.п. – упор, стоя согнувшись, 1-4 – переход в упор, лежа руками, 5-8 –и.п. подтянуть ноги к рукам.
	«Жуки»	И.п. – упор сзади, ноги согнуты, на ширине плеч, таз от пола оторвать. Вращения на 90^0, 180^0 и 360^0, выполняя приставные шаги и руками, и ногами.
	«Горка»	И.п. – сед. Руки в упоре сзади, ноги прямые, 1 – таз поднять, туловище и ноги – прямая линия, 2, 3 – фиксировать, 4 – и.п.
	«Доска качается»	И.П.-упор, лежа. Отведение правой руки в сторону, то же - другой рукой
	«Перевертыши» Просто Сложнее	И.п. – сед, ноги прямые, руки в стороны, 1 – обе руки поставить справа, 2 – перенести вес тела на руки, 3-4 – перейти в упор лежа. И.п. – упор, лежа сзади, 1 – перенести вес тела на одну руку, 2-3 – разворот туловища на $180^{0,}$ 4 – упор лежа
	«Флажок»	И.п. – сед, ноги врозь, упор сзади на одну руку, 1-2 – поднять таз, свободная рука в потолок, 3-4 – отдых.
	«Уж»	И.п. – лечь на живот, согнуть руки, ладони около плеч, 1-2 – выпрямить руки, не прогибаться, 3-4 – и.п.
Для мышц спины	«Султан»	И.п. – сед по-турецки, руки в замок за головой, спина прямая, фиксировать позу.
	«Лодочка»	И.п. – лечь на живот, руки вверх, 1 – прогнуться, поднять руки и ноги, 2, 3 – держать, 4 – опуститься плавно в и.п.

Приложение № 2

Сюжетное занятие по аэробике для детей 6-7 лет.
«В поисках сокровищ»

1. «Проверка готовности матросов к путешествию»
   Игра на внимание: «Запрещенное движение»
2. Игроритмика: марш с хлопками а) на каждый счет; б) через счет.
3. Игрогимнастика:

1. «Поднять якорь!»	1-8 – круговые движения предплечий вокруг друг друга
2.«Поднять паруса!» «Помогаем ветру»	Упражнение на дыхание: 1-4 – руки ч/стороны вверх = вдох 5-8 – руки вниз = выдох
3. «Проверка знаний морской азбуки»	ОРУ с флажками: а) руки вперед, вверх, в стороны, вниз б) все то же, но руки работают поочередно в) 1-2 – правая рука вправо, левая – вверх 3-4 – руки вниз 5-8 – в другую сторону г) 1-4 – круг прямой правой рукой в саггитальной плоскости 5-8 – другой рукой д) 1-2 – две руки вправо 3-4 – руки вниз 5-8 – в другую сторону е) 1-2 – руки стороны 3-4 – руки вперед скрестно
4. «Бинокль»	И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе 1-2 – сгибаем правую ногу 3-4 – и.п. 5-8 – в другую сторону Следующая «восьмерка» - все так же + руки поднимаем, изображаем бинокль.
5. «Высадка на берег»: а) «Гребем на шлюпке» б) «Прыгаем в воду» в) «Идем по воде» г) «Вышли на берег» д) «Утрамбовываем песок»	И.п. – ноги на ширине плеч, корпус в наклоне вперед, руки вперед прямые 1 – выпрямиться, руки согнуть на уровне груди, локти в стороны, выдох 2 – и.п. 1 – прыжок вверх и приземление в полуприсед 2 – выпрыгивание из полуприседа, мягкое приземление Ходьба на месте с высоким подниманием колена Марш на месте Приставные шаги: вправо, влево, вперед, назад.

4. Игротанец: «Матросский»
   И.п. – о.с. руки на пояс. 1-2 – полуприсед на левой, правой – heel touch

правая рука – за голову, локоть в сторону, 3-4 – и.п., 5-8 – с другой руки и ноги

1-4 – step-touch вправо, обе руки вправо, 5-8 – step-touch влево, обе руки влево

1-3 – три шага вперед, 4 – приставить ногу, хлопок в ладоши

5-7 – три шага назад, 8 – хлопок в ладоши, ногу приставить

1-4 – jamping-jack, руки вперед (1 раз)

jamping-jack, руки стороны (1 раз)

5-8 – бег на месте с поворотом на 360^0 вправо

1-8 – повторить предыдущую восьмерку, но при беге поворот на 360^0 влево

1-2 – полуприсед, руки на пояс

3-4 – выпрямиться, heel touch сторону правой, руки в стороны

5-8 – в другую сторону

1-8 – концовка

5. «Давайте отдохнем, устроим привал»:
    1) Open-step вправо и влево, руки на поясе
    2) То же, руки обе вправо и обе влево
    3) И.П. = о.с., руки вверх

Посегментное расслабление: кисти, предплечья, плечи, корпус, упор присев.

6. Игропластика:

«Гусеница»: из упора присев упор, лежа только с помощью рук, ноги на месте. 1-4 – движение вперед, 5-8 – движение назад

«Уж»: и.п. – лежа на животе, руки в замок за головой. 1-4 – поднять плечи и голову, 5-8 – опустить, отдохнуть

«Жуки»: в упоре сзади переступания руками и ногами с поворотом на 360^0 (вправо и влево)

«Трава колышется»: и.п. – сед ноги вместе, руки вверх, наклоны вперед, руки – к носкам.

«Цветы тянутся к солнцу»: и.п. – сед по-турецки, руки в замок за головой, фиксировать на 8 счетов.

7. Музыкально-подвижная игра «Капкан»

Двое из детей берутся за руки и поднимают их. Пока играет музыка остальные пробегают через капкан. Музыка смолкла – капкан захлопывается (водящие приседают, отпускают руки). Кто попался, встает в капкан. Четное количество попавшихся образует новый капкан, через который тоже надо пробежать. Все капканы преодолели. Кто ни разу не попался – встает первым в колонне.

8. Музыкально-подвижная игра «Тихо – громко»

«У нас есть волшебная карта, она подскажет, где спрятан клад. Надо только слушать, как играет музыка: если тихо – значит неправильно выбрали направление движения, если громко – значит клад где-то рядом.»

9. «Матросы, на корабль» - марш!

«Поднять паруса!» - упражнение на дыхание

«Держим путь домой» - организованный выход из зала.

Сюжетное занятие по аэробике с детьми 5-6 лет:
«Путешествие в Солнечный город»

I Построение. Проверка осанки.
Игра на внимание «Солнышко и дождик»
Игрогимнастика:
Комплекс ОРУ «В путь»

«Ищем тропинку»	И.п. = о.с., руки на пояс 1 – поворот головы вправо 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону (Можно добавить поднимание на носки и «козырек»)
«Идем по тропе»	Марш (Можно добавить хлопки из раздела «Игроритмика»)
«Кругом лес – куда идти?»	1-2 – поднимание плеч 3-4 – и.п. (можно добавить руки в стороны на 1-2)
«Отодвигаем с пути ветки»	И.п. = о.с., руки согнуты, локти низ. 1-2 – руки вверх 3-4 – и.п. 5-6 – руки в стороны 7-8 – и.п.
«Постарайтесь не столкнуться лбом»	И.п. = о.с., руки в замок за головой 1-2 – полуприсед, спину округлить, подбородок прижать, локти вниз. 3-4 – и.п.
«Дальше обрыв. Смотрите как высоко!»	И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-2 – поклон вперед, спина прямая 3-4 – и.п.
«где же спускаться?»	И.п. = о.с. 1-2 – выпад вперед, руки на пол около стопы 3-4 – и.п. 5-8 – на другую ногу
«Очень аккуратно спускаемся»	И.п. = о.с., руки на поясе 1-2 – полуприсед, правая нога вперед на носок, вес тела на левой, руки в стороны 3-4 – и.п. 5-8 – с другой ноги
«Вот и дорога»	Марш, бег

II Игротанец с «солнечными зайчиками»:

«Открываем окна»	1-4 – полуприсед, правая рука в сторону 5-8 – полуприсед, левая рука в сторону 1-4 – полуприсед, две руки в сторону 5-8 – в о.с. руки вверх, руки вниз

«Радуга»	1-4 - step-touch вправо, правой рукой круг назад 5-8 – в другую сторону
«Солнце»	1-8 – V-step, обе руки выполняют круг во фронтальной плоскости
«Дождик»	1-4 – два прыжка «врозь-вместе» 5,6,7 – хлопки по коленям полуприседе 8 – о.с.
«Топаем по лужам»	1-8 – straddle руки: правая вверх (ловим капельки) левая вверх руки согнуть и сделать на счет 5-8 брызгающее движение кистями
«Побежали»	Бег на месте

Упражнение для отдыха:
«Ветерок» - open-step и плавная работа рук

Игропластика: (упражнения в партере)
а) силовые упражнения
«Играем с солнечными зайчиками»:
- и.п. сед, ноги согнуты
1 – согнутые ноги поднять, переставить вправо
2 - согнутые ноги поднять, переставить влево
(Позже можно усложнить – с прямыми ногами)

- и.п. лечь на живот, руки согнутые, кисти около плеч
1 – руки выпрямить, плечи поднять, голову не запрокидывать
2 – и.п.

б) упражнения для развития гибкости:
- и.п. сед, ноги прямые, работа голеностопа
- и.п. сед, ноги врозь, наклон вперед – фиксировать

Музыкально-подвижная игра «Успей занять домик»
Все дети стоят на гимнастических ковриках – «домики». Пока играет музыка. Се бегут гулять. Музыка смолкает – надо занять любой свободный домик. Солнечный зайчик тоже может занять домик. Кто остался ни с чем – 3-5 приседаний.

III Игра «Тихо – громко»
Дети образуют круг, в середине водящий с закрытыми глазами. У детей руки за спиной «лодочкой». Педагог кладет кому-нибудь «солнечного зайчика» в руки. Звучит музыка, водящий поисках двигается по кругу. Чем ближе к объекту поиска, тем громче музыка, и наоборот.
Упражнения на дыхание и расслабление.

Сюжетное занятие по аэробике для детей 5-6 лет
«Цирк»

I Построение. Проверка осанки
Игра на внимание «Светофор»
Комплекс ОРУ «Весь вечер на манеже»:

Парад-алле! Поклон	Марш, упражнение на дыхание
Клоуны	И.п. - о.с., руки на поясе. Повороты головы вправо-влево Добавить «нос» - подразнить.
Жонглеры	И.п. - о.с., руки перед а) кисти сжать в кулак, разжать б) предплечья поочередно к себе, от себя (согнуть в локте – выпрямить) в) прямая рука вверх-вниз (поочередно)
Гимнасты на проволоке	И.п. - о.с. 1-2 – шаг перед, руки в стороны, 3-4 – и.п., 5-8 – с другой ноги (можно чередовать руки стороны и ноги вверх)
Обезьянки	И.п. – ноги на ширине плеч. Руки на пояс 1-8 – два наклона вперед с прямой спиной 1-4 – тот же наклон, но с полуповоротом вправо 5-8 – наклон с поворотом влево
Медведи	И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок за головой, полу-присед. 1-2 – наклон право, 3-4 – и.п., 5-8 – в левую сторону
Пони	Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

II Антракт: «Клоуны приглашают вас потанцевать»
Игротанец: Используются шаги: straddle, open-step, step-touch, V-step, а также: марш, бег, прыжки. Добавить движения руками: хлопки, «фонарики», «дразнилки» и т.д.
Игропластика: «Силачи» - поднимание штанги
1 – наклон вниз, 2 – присесть, 3-4 – медленно встать
- упор присев – упор лежа прыжком
- и.п. лежа на спине, взмах руками – сесть
Человек-змея: упражнения для развития гибкости
Подвижная игра: « Собери мячи» Две команды: № 1 – клоуны № 2 – ковровые
В центре зала в корзинах большое количество мячей. Клоуны расшалились и раскатали мячи во все стороны. Ковровые все собирают в корзины. Засекается время сбора мячей. Потом команды меняются ролями. По времени определяется лучшая команда.

III Музыкально-подвижная игра:
Дети образуют круг. У троих мячи. Если звучит быстрая, темповая музыка, мячи передаются, например. В правую сторону. Если темп сменился на более медленный, направление передачи мячей меняется. Все артисты цирка выходят на поклон (упражнение на дыхание), а зрители их благодарят (хлопки в ладоши).

Приложение №3

Название	Описание
ШАГ (MARCH)	• Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты • Лодыжка разгибается, демонстрируя перекат с носка на пятку • Основная фаза – движение вверх, а не вниз • Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой • Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад • Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.
БЕГ (JOG)	• Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. • Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °). • Колено согнуто. • В фазе полёта в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. • При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекат с носка на пятку. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: Нейтральное положение- угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе -110-130 °, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)
ПОДСКОК (SKIP)	• Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. • Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок. • Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленом суставах. • Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания
ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)	• Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). • В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный

	контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
MAX (KICK)	• Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° • Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. • В течение движения носок оттянут. • Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)	• Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. • Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп • Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекат с носка на пятку. • Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: От нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45°(больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié).
ВЫПАД (LUNGE)	• 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. • Пятки опускаются на пол с контролем движений. • Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. • Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. • Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).

Приложение № 4

Примерная схема занятия

Части	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Методические указания
Вводно-подготовительная	Разминка 5 минут	1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений
		. движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
		3. Упражнения на гибкость	Растягивание мышц голени («стретчинг»), передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра
Основная	Аэробная 8 минут	1. Аэробная разминка	Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении
		2. «Аэробный пик»	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук	Выполнение «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение интенсивности
		3. Аэробная «заминка»	Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук	Уменьшене амплитуды перемещений, темпа движений
	Снижение нагрузки «первая заминка» до 2 минут	Упражнения для всего тела	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	Упражнения на силу 2минуты	1.Упражнения для мышц туловища	В положении лежа и сидя упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Методы выполнения упражнений и длительность зависят от уровня подготовленности занимающихся
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Различные виды упоров	
Заключительная	Снижение нагрузки «вторая заминка» 3 минут	1.Упражнения на гибкость	Растягивание мышц передней и задней поверхности бедра; подколенных сухожилий; икроножных мышц. Для расслабления мышц: Посегментное расслабление; потряхивание руками, стопой и голенью.	Медленно, в разных исходных положениях
		2.Упражнения на расслабление мышц		

Приложение № 5

Комплексы упражнений для классической (базовой) аэробики

Комплекс №«Двигаемся вместе» *Разминка*

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад.. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.

И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на се-бя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.

И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх.

Вер-нуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

«Сильные ноги» *Аэробная часть*

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому коле-ну. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.

И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому коле-ну. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар но-гой вперед. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому коле-ну. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар но-гой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

«Маленький дельфин» *Растяжка и отдых Партерная часть*

И. п. – лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

И. п. – то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.

И. п. – опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнят. Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.

И. п. – то же, Поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, наклонившись к ногам, поочередно тянем носки ног на себя, помогая ру-ками. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вер-нуться в и . п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз

И. п. – сидя, парами друг напротив друга взявшись за руки. Поочередно тянем друг друга на себя, стараясь не сгибать колени. Выполнить 6-8 раз.

Радуга-дуга (отдых и растяжка) *Заминка* (с цветными лоскутками)

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в правую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повто-рить 4 раза.

И. п. – то же. Потянуть левую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – выпад в левую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повто-рить 4 раза.

И. п. – то же. Потянуть правую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки свободно, импровизируем. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вниз, коснуться руками пола, затем вернуться в и. п. руки можно поднять вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на носочках 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на пяточках 20-30 секунд.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

Комплекс № 2 «Быстрые ноги» (игра и занятие)

Аэробная часть

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный выполнять захлест голени назад. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки на месте. Темп быстро – медленно – быст-ро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки с поворотами обоих ступней вправо-влево, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. (Твист). 4 – 4 – 4 раза.

Веселые мячики (игра, воображение, работа сердца) *Заминка* И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки вверху, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять по-тряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять по-тряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.

Комплекс № 3

Пусть сад цветет! (с гимнастическими палками)

Аэробная часть

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот убрать, спина прямая. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Вы-полнить 6-8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем накло-ниться вперед и вернуться и. п.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем накло-ниться вперед и вернуться и. п.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, отрывая, ее от пола. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем накло-ниться вперед и вернуться и.п.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. 20-30 секунд.

Комплекс «Клад в земле»

Аэробная часть

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз. 6-8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Махи руками, имитируя копание лопатой. Повторить 6-8 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.

И. п. – стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя.

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

Выполнить
приседание.

Пузырьки

Партерная часть

И. п. – сидя, обхватив колени руками. Лечь на спину, руки положив за голову, отрывать плечи от пола, ноги согнуты в коленях. Выполнить 4 раза.

И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Тянем правое плечо к левому колену, затем наоборот левое плечо к правому колену. Выполнить 8 раз.

И. п. – стоя, ловить воображаемые пузырьки. 20-30 секунд.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтянуть их к груди. 8 раз.

И. п. – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и приподняты вверх. Отрываем таз от пола. Выполнить 8 раз.

И. п. – лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

Приложение № 6

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фитнес -аэробике

1. Общие требования безопасности

1.1.К проведению тренировочного занятия по фитнес - аэробике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение обучающимися техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

2.Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обучающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного

зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.