



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 8B5153181ED04AD3A7C387FFD763F757
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Действителен: с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Модуль 1

Возраст учащихся: 8-10 лет

Уровень: базовый

Модуль 2

Возраст учащихся: 11-13 лет

Уровень: продвинутый

Модуль 3

Возраст учащихся: 14-16 лет (13-15 лет)

Уровень:

Срок реализации: 1 год (36 недель) 144 часа

г. Рязань, 2024 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый эстетически привлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

В основу программы заложены результаты научных исследований и передовой спортивной практики, адаптированные для учреждений дополнительного образования, материалы курсов повышения квалификации педагогов и тренеров по фитнес-аэробике, организованные Федерацией фитнес-аэробики России, и многолетний личный опыт педагога Алешкиной Елены Александровны.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Новизна программы состоит в представлении фитнес-аэробики в многообразии современных видов аэробики и фитнеса (классическая, танцевальная, степ-, аэробика с предметами).

Актуальность. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Адресат программы

К занятиям по программе «Фитнес-аэробика» приглашаются подростки 11-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям аэробикой, прошедшие обучение по программе «Оздоровительная аэробика», или ранее занимавшиеся в спортивных секциях и объединениях, прошедшие отбор после сдачи нормативов и тестов, а также дети, занимающиеся по программе «Оздоровительная аэробика», входящие в состав сборной команды Рязанской области по фитнес-аэробике. (Программу нужно делать модульной, 2 модуля по 2 часа)

В особых случаях на программу могут быть приняты дети, успешно сдавшие нормативы и тесты, иного возраста.

Условия набора

Условия формирования групп - наполняемость группы – 10 - 15 человек. Занятия могут проводиться как со всем составом группы, так и по подгруппам по 5-7 чел.

Отличительной особенностью данной программы является то, что освоение её проходит комплексно, в сочетании различных видов оздоровительной и фитнес-аэробики с формированием общих представлений об опорно-двигательном аппарате и функциональных системах организма человека.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень программы

Объем и срок реализации программы – 1 год (36 недель) Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 4 часа в выходной день. *Общее количество часов по программе – 144 часа.*

Форма обучения – очная.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий (в особых случаях).

Форма организации занятий

Основными формами занятий являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия (подразумевают формирование двигательных умений и навыков, характерных для фитнес-аэробики. Такая форма занятия составляет не менее 50% всех занятий).

По педагогическим задачам занятия делятся на:

- *обучающие* (разучивание элементов и вариаций),
- *тренировочные* (тренинг спортивных программ, отработка учебных и конкурсных вариаций),
- *итоговые* (технические зачеты, открытые уроки, мини-конкурсы),
- *постановочные* (постановка и репетиции соревновательных и показательных номеров),
- *комплексное занятие* (направлено на синтез различных видов деятельности, где решаются задачи физического умственного, психического, нравственного развития).

- Игровые занятия

Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

- Контрольные занятия. Проводятся в конце каждого квартала (полугодия) и направлены на количественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся.
- Хореографические занятия. Их основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Теоретические занятия проводятся в виде:

- мини-лекции;
- видео- занятий;
- тематических бесед;
- семинаров;
- теоретических зачетов.

Для определения степени освоения теоретического материала предусмотрено самостоятельное контрольное домашнее задание по каждой теме учебного плана, которое выполняется в тетрадях-дневниках.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния учащегося на каждом занятии и в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движения, тонусом мышечной системы.

Формы подведения итогов -

Цель программы:

Содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся посредством освоения комплексов упражнений различных видов фитнес-аэробики и подготовки к командным соревнованиям.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным техникам и комплексам осваиваемых видов фитнес-аэробики;
- обучение умениям управлять своими движениями и координировать их;
- обучение умению составлять различные комплексы упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных проблем и возможностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие координации, музыкальности, танцевальности, выразительности, артистизма, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

Воспитательные:

- воспитание настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой, формирование

потребности систематически заниматься физическими упражнениями и спортом.

- воспитание позитивного отношения к укреплению своего здоровья и организации здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективизма
- воспитание высоких морально – волевых (смелости, решительности, уверенности в себе), этических и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- повышение устойчивости детского организма к воздействию внешней среды, закаливание организма;
- гармоническое развитие всех систем организма;
- формирование правильной осанки;
- формирование способности управлять эмоциями.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	Формы контроля/
1.	Фитнес- аэробика, ее развитие и роль в системе физического воспитания. Фитнес-аэробика вчера, сегодня, завтра.	2	2	-	Устный опрос
2.	Классификация видов фитнес-аэробики и их краткая характеристика.	2	1	1	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	22	2	20	Наблюдение Текущий контроль
4.	Упражнения и элементы фитнес - аэробики	14	2	12	Текущий контроль
5.	Двигательные действия в фитнес-аэробике.	22	2	20	Текущий контроль
6.	Основные двигательные действия различных видов аэробики: танцевальной, степ-аэробики, аэробики с гимнастическими предметами.	14	1	13	Текущий контроль, зачет
7.	Постановочные тренинги (командная работа).	28	-	28	Беседа Наблюдение

8	Реабилитационные и восстановительные мероприятия	20	2	18	Текущий контроль
9	Социально-культурная деятельность.	12	-	12	Наблюдение
10	Тестирование.	8	-	8	Анкетирование, Опрос. Контрольные замеры
	ИТОГО:	144	12	132	

Содержание учебного плана

1. Фитнес-аэробика, ее развитие и роль в системе физического воспитания.

Фитнес-аэробика вчера, сегодня, завтра.

Теоретическая подготовка. Определение фитнес-аэробики. История возникновения фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика на современном этапе. Терминология фитнес-аэробики (команды, жесты, названия шагов).

2. Классификация видов фитнес - аэробики и их краткая характеристика.

Теоретическая подготовка. Классическая аэробика, степ, танцевальная (фанк/хип-хоп). Техника выполнения базовых шагов, упражнений на гибкость силу координацию.

Практическая деятельность: Опробование базовых шагов фитнес-аэробики, степ-шагов и шагов танцевальной аэробики. Освоение техники выполнения упражнений.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Рассказ о технике и правилах выполнения строевых, легкоатлетических, общеразвивающих, дыхательных, подготовительных упражнений и их показ.

Практическая деятельность:

Выполнение и совершенствование

- строевых упражнений (построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг),
- легкоатлетических упражнений (ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, на фитболах, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.),
- общеразвивающих упражнений (упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения на гибкость, расслабление),
- дыхательных упражнений,

Подвижные игры: «Салочки», «Вышибала», «Невод», «Волейбол», эстафеты.

4. Упражнения и элементы фитнес-аэробики.

Теоретическая подготовка. Основные элементы фитнес-аэробики, особенности их

выполнения. Требования к командным выступлениям на соревнованиях

Практическая деятельность: Просмотр видео с Чемпионатов по фитнес-аэробике, разбор ошибок. Выполнение упражнений и элементов фитнес-аэробики в медленном и быстром темпе. Разучивание новых связок элементов.

5. Двигательные действия в фитнес-аэробике.

Теоретическая подготовка. Базовые шаги и их названия. Музыкальная грамота (ритм, такт, темп). Понятие «музыкальная фраза». Музыка в аэробике, ее значение. Базовые элементы фитнес-аэробики (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку. Понятие интенсивности Low и High (низкоударная и высокоударная). Запрещенные элементы.

Практическая деятельность: Составление связки из восьми базовых шагов по выбору. Разучивание движений руками: а) низкой амплитуды; б) средней; в) высокой. Выполнение базовых элементов фитнес-аэробики (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку. Выполнение связки из 8-ми базовых элементов (степ-тач; ни-ап; марш; керл, бег, джек, кик, ланч). Выполнение связки с добавлением рук. Самостоятельная работа по группам. Составление связки с добавлением рук из 4-х базовых шагов на выбор. Выполнение теста: восприятие ритма на слух. Выполнение теста на гибкость.

6. Основные двигательные действия различных видов аэробики: танцевальной, степ-аэробики, аэробики с гимнастическими предметами.

Теоретическая подготовка. Основные упражнения танцевальной аэробики (Фанк-аэробика, «Рок-н-ролл- аэробика» и др.), степ-аэробики. Аэробика с мячом, со скакалкой и пр. Шаги и техника выполнения. Правила и техника безопасности при выполнении двигательных действий в игре, эстафетах, упражнениях.

Практическая деятельность: Выполнение и совершенствование основных упражнений танцевальной аэробики, степ-аэробики, аэробика с мячом, со скакалкой и пр.

Игры «Увидел - повтори», «Ноги-руки», «Картошка», «Судьи и спортсмены». Проведение эстафеты «Челночный бег». Выполнение теста на силу.

7. Постановочные тренинги (командная работа).

Практическая деятельность: Разучивание комбинаций шагов и элементов индивидуально и по командам. Отработка техники движений рук и ног, перемещений и перестроений по площадке. Контроль синхронности в выполнении упражнений.

8. Реабилитационные и восстановительные мероприятия:

Теоретическая подготовка. Разогревающие и обезболивающие средства, средства релаксации.

Практическая деятельность: Упражнения на расслабление. Занятия в бассейне: произвольное плавание, выполнение упражнений аква-аэробики.

9. Социально-культурная деятельность

Практическая деятельность: Выступления с показательными номерами на различных площадках города и области. Проведение соревнований, тестов, викторин, эстафет (внутри коллектива). Участие в соревнованиях различного уровня (с другими коллективами).

10. Тестирование

Практическая деятельность:

- Входной контроль: диагностика физического развития учащегося (антропометрические показатели и показатели физической работоспособности);
- Промежуточный контроль: наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, тестирование, опрос.
- Итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами), участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в фестивалях, конкурсах, соревнованиях по фитнес-аэробике;
- анкетирование;
- итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами, участие в соревнованиях различного уровня).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

По окончании программы учащиеся должны знать:

- историю развития фитнес-аэробики в мире, в нашей стране;
- особенности различных видов фитнес-аэробики;
- основополагающие принципы здорового образа жизни, основные правила гигиены, рационального питания;
- терминологию фитнес-аэробики (команды, жесты, названия шагов);
- основы музыкальной грамоты при занятиях фитнес-аэробикой;
- способы страховки и обеспечения безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять базовые шаги и движения фитнес-аэробики;
- выполнять хореографические комбинации по классической, степ-аэробике, танцевальной аэробике;
- составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости, координации;
- работать в команде и выполнять согласованно элементы и движения фитнес-аэробики и взаимодействовать между собой.

Для определения уровня освоения учащимися программы применяются опросники по определению уровня физического развития и проверке теоретических знаний (примерные вопросы смотри в **Приложении 2**). Тестирование проводится по итогам каждого месяца обучения.

Критерии освоения программы

№	Критерии оценки	
---	-----------------	--

		Показатели оценки (практический блок) по уровням		
		высокий	средний	низкий
1	Общая физическая подготовка	Уверенно выполняет упражнения фитнес-аэробики, элементы 1-5 уровня, прыжки строевой подготовки, общеразвивающие упражнения. Знает и правильно выполняет дыхательные упражнения. Знает и правильно выполняет силовые упражнения на растягивание, акробатику.	Выполняет упражнения фитнес-аэробики, элементы 1-5 уровня сложности, строевой подготовки, общеразвивающие упражнения с небольшими недочетами. Знает и правильно выполняет дыхательные упражнения. Знает и правильно выполняет силовые упражнения на растягивание, акробатике, но не уверенно	Не знает и не выполняет упражнения строевой подготовки, общеразвивающие упражнения; не знает как выполнять дыхательные упражнения. Не правильно выполняет силовые упражнения и упражнения на растягивание, делает не уверенно и с грубыми ошибками
2	Специальная физическая подготовка	Выполняет уверенно махи, прыжки, подскоки. Понимает и осознает начало и конечную точку.	Выполняет неуверенно махи, прыжки, подскоки или выполняет с помарками. Не доводит до точки.	Не выполняет махи, прыжки, подскоки до нужного уровня или выполняет, но с грубыми ошибками. Вялая техника исполнения. Отсутствие мышечного контроля.
3	Техническая подготовка	Хорошо владеет техникой движений руками и ногами. Хорошо владеет техникой перестроений.	Владеет техникой движений руками и ногами, но допускает неточности. Владеет техникой перестроений, но допускает неточности	Техника движений руками и ногами освоена плохо. Плохо владеет техникой перестроений.

	Критерии оценки	Показатели оценки(теоретический блок) по уровням		
		высокий	средний	низкий
4	Теоретические знания	Сумел(а) ответить на вопросы или большую их часть от 15-20	Ответил(а)на большую часть вопросов от 10-15	Ответил(а) правильно на меньшую часть вопросов меньше 10

Методическое обеспечение программы

Процесс обучения упражнениям фитнес-аэробики направлен на решение основных задач обучения: формирование двигательных навыков и умений, развитие комплекса физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств занимающихся. Обучение упражнениям строится на основе общеизвестных дидактических принципов - исходных теоретических положений, определяющих действия педагога и учащегося. В процессе занятий выполняются различные упражнения, разучиваются старые и повторяются новые, при этом движения вступают в определённое взаимодействие.

Результатом взаимодействия может быть облегчение в изучении некоторых упражнений (положительный перенос) или затруднение в обучении некоторых упражнений (отрицательный перенос).

При организации и планировании занятий, а также при непосредственном разучивании упражнений фитнес-аэробики учитываются следующие особенности взаимодействия движений:

- ✓ эффект положительного взаимодействия движений оказывается большим на ранних стадиях освоения нового движения;
- ✓ последовательное разучивание движений более эффективно для исключения отрицательного переноса, чем одновременное (параллельное);
- ✓ при выборе родственных движений (пары, группы) и определении их сходства следует ориентироваться не только на форму (внешние признаки), но и детально оценивать структуру движений, в частности их количественные показатели: амплитуду, время, усилие, скорость, ритм и др.;

Процесс обучения упражнению представляет собой определённую систему действий учащихся и педагога, в котором можно выделить три взаимосвязанных этапа обучения: начальное обучение, углублённое разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения упражнениям связано с использованием конкретных приёмов и методов. Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у педагога должна быть полная программа предстоящих действий.

Одной из форм планирования обучения является *алгоритмизация*.

Методика составления предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение учебного материала на части (учебные задания), которые осваиваются в строгой последовательности. При этом только овладение предыдущей серией учебных заданий даёт право переходить к следующей. Алгоритмизация даёт возможность

эффективно использовать метод срочной информации, моделирование педагогических действий, а также различные технические средства обучения. При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать специфические особенности процесса, который должен предшествовать обучению, то есть систематизировать учебный материал, на который будут составляться алгоритмические предписания, а также соблюдать правила составления предписаний.

Основные требования к предписаниям алгоритмического типа следующие:

1. Предписания должны точно указывать характер каждого действия.
2. Предписания могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для серии двигательных действий.
3. Все серии учебных заданий должны быть взаимосвязаны различными вариантами зависимости, и сложность их должна нарастать последовательно.

Каждая серия заданий направлена на решение определённой задачи: развитие физических качеств, освоение исходных или конечных положений, разучивание основных двигательных действий, выполнение подводящих упражнений и др.

Подобный способ организации обучения относится к так называемому, линейному программированию, суть которого сводится к тому, что обучение несложным гимнастическим упражнениям может быть упорядочено, алгоритмизировано путём последовательного применения ряда характерных серий упражнений, предназначенных для формирования ключевых положений тела занимающегося, исходных двигательных действий, двигательных качеств, соответствующих запросу на данное упражнение, а также упражнений дифференцированного и связующего характера.

Чтобы процесс стал надёжно обучаемым, необходимо соблюдать следующие требования:

1. Определение цели обучения и совокупности операций, подлежащих усвоению.
2. Пооперационное разделение учебного материала на оптимальные по трудности порции.
3. Наличие непрерывного контроля качества усвоения дозированного материала с обратной связью от учащегося к педагогу.
4. Гибкая дифференциация обучения в зависимости от качества усвоения материала с адаптацией по темпам работы и сложности предъявляемого материала.
5. Использование обучающей программы и специализированных технических средств обучения.

Преломляя вышеизложенный материал к организационно-методическим формам обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике, можно определить следующую последовательность освоения двигательного материала, используемого на занятиях фитнес-аэробикой.

Двигательные действия → Упражнение (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений) —► Соединение (последовательное выполнение различных двигательных действий) —► Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону) —► Части комплекса (определённое количество комбинаций)—► Комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Выполняя несколько повторений конкретного движения (с возможным усложнением, включая повороты и перемещения, добавляя движения руками), делается

серия движений с паузой активного отдыха длительностью 20-30 сек. Активный отдых подразумевает переход к упражнению менее сложному по координации (к примеру, маршу на месте). Выполняя последовательно различные по структуре упражнения, мы получаем соединение движений. Различные соединения формируют комбинацию, в которой упражнения выполняются в одну и другую стороны. Несколько комбинаций образуют часть занятия.

Так или иначе, но основа занятия фитнес-аэробики - это однотипные движения, которые можно назвать движениями профилирующими или базовыми. Как доказано исследованиями, профилирующие упражнения лежат в основе начальных этапов формирования двигательных навыков при изучении каждой группы однотипных движений.

Для изучения базового движения используются следующие *методы*: словесный, метод показа, метод целостного разучивания упражнения, метод расчленённого разучивания упражнения. В практической деятельности методы используются комбинированно, то есть показ сопровождается словесным комментарием.

К методу показа в аэробике предъявляются особые требования. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическим комментарием. При этом важно осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что кроме правильности обучения обеспечит ещё и безопасность на занятии. Возможно также использование такого, широко применяемого в гимнастике, приёма - проводка по движению.

Хореографические аэробные комбинации могут быть очень сложными. Поэтому изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации составляются из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. Вся комбинация разбивается на доли (кадры). Вначале изучается первое движение. Используется выполнение упражнения без рук, затем добавляются движения руками. Темп музыки постоянный. После этого разучивается второе движение таким же способом. Далее оба движения соединяются, то есть выполняются слитно. После этого разучивается третье движение и, в свою очередь, присоединяется к уже разученной цепочке, т.е. последующие движения «нанизываются» в комбинацию таким же образом. Готовая комбинация отрабатывается целиком, многократно выполняясь под музыку. При необходимости комбинация отрабатывается по частям.

Особое значение в обучении имеет *музыкальное сопровождение*. Как известно, значение музыкального сопровождения на занятиях фитнес-аэробики состоит в следующем:

- содействует эстетическому воспитанию обучающихся;
- повышает эмоциональность занятия;
- обеспечивает большую действенность упражнений;
- освобождает педагога от подсчёта во время проведения занятия.

В систему аэробных методик включен *метод "параллельного обучения"*, который позволяет в форме мини-лекции (3-7 мин.) совмещать за ограниченное время тренировки теоретическую и практическую части. Например, прорабатывать группу мышц многократным повторением, что выполняется на каждой тренировке в партере, и получать информацию по анатомии и физиологии задействованных мышц. Это позволяет

детям предотвратить травмы, почувствовать работающую мышцу, понять цель выполняемого упражнения, при осмысливании упражнение лучше запоминается.

Виды фитнес-аэробики и их краткая характеристика.

Классическая (Базовая) аэробика — синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение (120-160 уд./мин.). Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика — ее особенностью является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать ее для выполнения упражнений в партере.

Танцевальная аэробика (фанк/хип-хоп) — создает специальные условия для выполнения движений, замедляется темп их выполнения, в одних случаях облегчаются условия их исполнения, в других - усложняются.

Методические приемы обучения упражнениям фитнес-аэробики.

Оперативный комментарий и пояснение.

В процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые даёт педагог в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет, и т.д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и, тем самым, применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений.

Объяснение проводится в доступной, понятной форме учащимся.

Визуальное управление группой.

Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывая направление движения, даются пояснения что делать. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой должна быть четкой, уверенной.

Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, в особенности при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода амортизаторами, отягощениями, предметами.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Педагог должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Невозможно проводить занятия при выражении недовольства, раздражительности, усталости на лице.

Музыка как фактор обучения.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма

музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является изменение темпа выполнения хореографических, движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся детей понять задание и повторить его, что в свою очередь может привести к раздражению, развитию комплекса неспособности к данному роду двигательной активности. Часто это может быть причиной потери интереса к занятиям. Поэтому «поспешать надо медленно». Слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардио-респираторную систему, а, следовательно, и оздоровительный эффект на организм детей. Не надо забывать о принципе «золотой середины».

Нельзя требовать сразу эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более комбинации целиком. Необходимо сконцентрировать внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировки в пространстве, а затем вносить эмоциональность, раскрепощенность, выразительность. В этом могут помочь упражнения для привлечения внимания и поддержки ощущения радости, например,

«Увидел — повтори»

Обычным тоном голоса скажите: «Дети, если вы можете увидеть, то сделайте это». Сопроводите эту просьбу специфическим упражнением.

«Хлопать, чтобы замолчать»

Обычным тоном голоса скажите: «Каждому хлопать в ладоши» и тихо начните хлопать. Продолжайте это делать, пока все учащиеся в классе не будут хлопать. Затем скажите: «Хлопайте по коленям» и покажите. Затем скажите: «Погладьте живот», показывая это группе. И, наконец, скажите: «Положите руки на место», и дети тихо кладут свои руки на животы.

«Рукопожатие партнеров»

Это упражнение — хороший помощник в группе учащихся, незнакомых друг другу. Они располагаются произвольным образом в пространстве учебного помещения. Педагог просит учащихся найти себе партнеров и выполнить с ним какой-нибудь трюк. Учащиеся находят партнера по рукопожатию, улыбке, объятию. Затем педагог вызывает их продемонстрировать особенный номер за отведенный промежуток времени.

Самоконтроль действий.

Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, его внешней формы, но и контроль детей за своими мышцами: какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряжения. Педагог комментирует функциональную работу мышц.

Огромную помощь в проведении занятий имеет зеркало. Дети могут контролировать свои движения и сличать с действиями тренера. Поэтому так важно оборудовать залы для аэробики зеркалами. Наличие зеркал в залах для проведения занятий фитнес-аэробики несёт функции не только дизайна, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, для персонального контакта,

коммуникации с детьми.

Симметричное обучение.

Необходимо помнить, что движения должны выполняться в ту и другую стороны. Равномерная нагрузка способствует гармоническому развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, при которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), другая - в подчиненную (не доминирующую). Наиболее характерным выражением двигательной асимметрии человека является преимущественное использование им одной из верхних конечностей, что получило название право- и леворукости. Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, рационально осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом не доминирующей. Этот принцип необходимо использовать при индивидуальном тренинге, а вот при групповых занятиях, когда приходится проводить занятие с большой группой, выполняющих различные перемещения по площадке, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а, как известно, большинство людей правши.

Смена костюма.

К каждому занятию необходимо продумать свою форму, в которой придется вести занятия для того, чтобы ярче подчеркнуть стиль, направление аэробики.

Например, на занятие в стиле «хип-хоп» можно надеть широкие брюки и свободную майку. На занятие в стиле «Классическая аэробика» и «степ-аэробика» важно приходить в облегающей форме, так как в свободной одежде трудно разглядеть осанку и технику выполнения движений и шагов. Свободная одежда не дисциплинирует.

Структура занятий по фитнес-аэробике.

Подготовительная часть (разминка)

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и педагогом. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложной нагрузке в основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, и др. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину и повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес-аэробики. Также предусматривается развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только традиционные бег, ходьба, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения на развитие быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие классическую аэробику, фитбол, степ-аэробику, хип-хоп аэробику и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, гимнастической стенки, с

гимнастической стенкой, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другими фитнес-инвентарем. Кроме упражнений на развитие общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перенагружать занятия новым материалом. Это быстро утомляет учащихся, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть занятия лучше эмоциональными играми, главным образом, спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Задача этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В зависимости от поставленных задач длительность частей занятия могут варьироваться и некоторые даже исключаться совсем.

В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (степ-тач, марш, лоза, полу-приседы и т.д.) и стретчинг с небольшой амплитудой движений.

В основной части занятия выполняются упражнения низкоударные низкой и высокой интенсивности и высокоударные (с большой и средней амплитудой движения), подъем коленей, захлесты, подскоки, прыжки, бег, отведение и приведение ног и т.д. с различными комбинациями рук. Конечно, зная музыкальную фонограмму, подбираются движения, совпадающие по тематике и ритму с музыкой. Детям необходимо часто напоминать о поддержании правильной осанки речевым способом, жестикой, условными звуками и знаками.

Первая заминка - это низко-ударные упражнения низкой интенсивности. Подбор игр и эстафет производится с учетом поставленных задач. В партерной части выполняются упражнения на развитие силы мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног. Здесь проводится с учащимися подробный разбор упражнения, отдельного движения, акцентируется внимание на "тонкостях" упражнения (в беседе), разбираются вопросы по анатомии: какая часть тела работает (например, плечо, мышца бицепса).

Движения руками (основные)

движения низкой амплитуды

1. сокращение бицепса,
2. низкая гребля,
3. низкий удар,
4. сокращение трицепса сзади.

движения средней амплитуды

1. высокая гребля,
2. подъемы рук в стороны,
3. подъемы рук вперед,
4. плечевой удар,
5. двойной боковой в сторону,
6. вперед - в сторону.

движения высокой амплитуды

1. сгибание рук над головой,
2. вперед-вверх,
3. вверх-вниз,

4. круговые движения в вертикальной плоскости.

Упражнения на силу- это различные упражнения силового характера, большинство из которых выполняется в партере. Исходные положения и техника выполнения этих упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить избирательное воздействие на различные группы мышц. Выполняется в различных режимах работы.

Силовая тренировка может улучшить как мышечную силу, так и мышечную выносливость, которая очень важна в переносимости повышенных нагрузок и уменьшении количества травм и времени восстановления. Более сильные мышцы будут помогать развивать большие усилия в различных суставах, не вызывая повреждений. Силовая тренировка может также улучшить атлетические достижения посредством использования потенциальных возможностей увеличения мышечной силы, выносливости и мощности, самооценки и композиции тела. Улучшение состава тела также очень важно для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета в зрелом возрасте.

Факторы риска в занятиях на выносливость.

Потенциально опасными являются скелетно-мышечные травмы. Снижение травматизма достигается путем детальной разработки программы, ограничения интенсивности тренировок и уделения особого внимания здоровью.

Другой потенциальный фактор риска ассоциируется с тренировкой сердечно-сосудистой системы в связи с перегреванием организма. Дети могут быть более чувствительными, чем взрослые к заболеваниям, связанным с перегревом. Эта большая чувствительность может быть связана с различиями общей поверхности тела по отношению к весу, меньшим развитием механизма потоотделения и значительно более высоким уровнем метаболизма. Кроме всего прочего, для восстановления уровня дегидратации ребенок имеет большее увеличение температуры, чем взрослый. Соответствующая одежда, вентиляция, акклиматизация, прием воды до и после занятия (а также в течение занятия, если оно достаточно продолжительное) и исключение чрезмерно интенсивных упражнений может снизить риск заболевания от перегрева.

Если пространство занятия не снабжено кондиционером и имеет плохую вентиляцию, продолжительность упражнений и их интенсивность должны быть ограничены в жаркую погоду и, в частности, в жаркие дни с повышенной влажностью. В этих случаях удобнее перенести акцент занятий на развитие гибкости, координации движений, на силовые упражнения с небольшим сопротивлением, чем на усовершенствование сердечно-сосудистой системы и выносливости.

Что касается интенсивности, то, как показали последние исследования, тренировочная зона аналогична взрослой, и составляет 80% от максимального *пульса*, что чаще всего и рекомендуется. После интенсивных двигательных действий в основной части занятия большое внимание уделяется упражнениям на гибкость.

Гибкость означает способность индивидуума передвигать тело и его части с максимально возможной амплитудой без чрезмерного напряжения мышц. Гибкость — важный фактор фитнес программы для детей. В целом тенденция к снижению гибкости у детей отмечается после начальной школы. Снижение не является необходимым, и гибкость может легко поддерживаться благодаря хорошо разработанной программе упражнений на гибкость и/или двигательной активности, включающей движения с большой амплитудой.

Сбалансированный уровень развития гибкости является важным фактором в формировании осанки ребенка. Например, жесткие сгибатели бедра и мышцы поясницы чаще всего приводят к люмбарному ландозу (увеличение изгиба поясничной области). Чрезмерный прогиб в поясничной области может привести к травме позвоночника.

Факторы риска в занятиях, направленных на улучшение гибкости.

Чрезмерная гибкость может увеличивать риск возникновения некоторых видов травм. Этот риск может быть минимизирован путем работы с умеренной амплитудой движений. Потенциальный риск может быть уменьшен путем развития силы. Дополнительно, силовые качества могут помочь компенсировать сниженную стабильность суставов, связанную с чрезмерной гибкостью.

Другой фактор риска, связанный с гибкостью, зависит от неправильно разработанной программы. Растяжение мышц может возникнуть, если стретчинг является слишком интенсивным, особенно в то время, когда повышенная жесткость мышц связана с ускоренным ростом организма. Этот потенциальный риск может быть минимизирован путем включения продолжительной разминки, исключения баллистического стретчинга, использования таких стретчей, которые являются травмобезопасными, а также таких, которые очень хорошо контролируют амплитуду движений; путем убеждения занимающихся работать на уровне их индивидуальных возможностей, в противоположность соревновательным моментам с другими занимающимися; путем постепенного прогрессирования продолжительности и интенсивности.

Тренировка на развитие гибкости может состоять из растягиваний в парах, упражнений на воображение (расслабляющих путешествий с гидом) или поз йоги, стретчинга с веревкой. Занятия на гибкость должны продолжаться примерно 10 минут. Аэробные занятия могут совмещаться с игровой активностью на занятиях с упором на силовую тренировку. Могут использоваться обручи, эластичные ленты и «парашюты».

При показе детям упражнений всегда помните, что у каждого ребенка своя собственная скорость обучения. Усвоение упражнения, так же как практика и повторение, приносит ребенку осознание и уверенность в себе, необходимые для успешного обучения.

Последовательность упражнений

Термин "последовательность упражнений" относится к составным упражнениям, построенным путем присоединения друг к другу подходящим образом нескольких относительно коротких рига простых движений или позиций. Любая сформированная таким образом последовательность движений должна быть непрерывна, одна ее часть должна естественно переходить в другую, и она должна иметь определенную начальную и конечную позиции. Последовательности движений могут служить учащимся основой для обучения большему познанию своего тела. Когда дети поняли основную идею и то, что им надо выполнить, их надо приободрить, где это уместно, вариацией уровня, направления, времени, усилить их интерес и навыки в работе с заданиями и последовательностями.

Возможные темы включают фокусировку на отдельные участки тела (например, на вашу руку или пальцы в данный момент), стиль (что делает последовательность танцевальной или шутовской) или скорость (медленно, очень быстро) или что-то иное, например, на смену направления, грациозность и так далее. Идея в том, чтобы дать детям движения для их тел и предоставить им возможность их собственной интерпретации,

наблюдая за ними.

Воспитательная работа.

В основе воспитательной работы стоят следующие задачи:

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания личности: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, избраны необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- моральное стимулирование;
- товарищеская помощь (наставничество);
- торжественное празднование дня приема новичков;
- встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;
- подведение итогов в конце каждого учебного года, участие в составлении плана на следующий год.

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания. Этой же цели служат и различные культурно-массовые мероприятия; чтение и обсуждение спортивной литературы, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов и др.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности концертов самодеятельности, спортивных праздников. Они пробуждают активность спортсмена, развивают чувства коллективизма, способствуют восстановлению контактов между учащимися, повышают их культуру.

План воспитательной работы (Приложение 3)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- зал площадью не менее 50 кв.м, соответствующий требованиям СанПиН;
- деревянное покрытие пола;
- раздевалки,
- душевые;
- аудио и видео аппаратура, музыкальные фонограммы;
- ноутбук, проектор, флэш накопители;
- степ-платформы;
- резиновые амортизаторы разного сопротивления;
- футбол-мячи разного диаметра;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастические коврики;
- дополнительный игровой инвентарь (кегли, кольца, обручи и др.)
- утяжелители для рук и ног от 150 гр. до 500 гр.

Инвентарь приобретается по количеству детей в группе.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное педагогическое образование (учитель физической культуры), прошедший курс специальной подготовки в сфере фитнеса для детей и подростков, а также медицинский персонал.

Информационное обеспечение

В образовательном процессе по программе «Фитнес-аэробика» возможно использование тематических спортивных видео, фото, интернет – источников, публикаций в области физической культуры и спорта, фитнес-аэробики.

Кроме того, в целях усиления мотивационной и образовательной составляющих процесса обучения в рамках программы возможно использование посещений спортивных соревнований по фитнес-аэробике различных физкультурно-спортивных учреждений и участие в этих соревнованиях.

Литература

1. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03. – М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003. – 40 с.
2. Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002..
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. -М.: СпортАкадемия, 2002.
4. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнес»/ Теория и методика физической культуры, 1998, № 3
5. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. - М.: Владос, 2001
6. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением/ Методические разработки для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. - М., 1987.
7. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. - Тривантлтд.- Троицк, 1998.
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. Энциклопедия современного фитнеса.
9. Кардиотренировка. // SHAPE. - №4. - 2002.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Методические пособия Федерации Аэробики России, - М., 2001 г., 2002 г.
11. Давыдов В.Ю.; Коваленко Г.В.; Краснова Г.О.. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та.-2004
12. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999.
13. Методические пособия негосударственного образовательного учреждения «Учебно-оздоровительный Центра «Фитбол». - М., 2000г, 2001 г.
14. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис- пресс, 2004.
15. Практикум по психофизиологической диагностике. Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
16. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства. Теория и практика физической культуры, №1.2002.
17. Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составления соревновательных программ по дисциплине «Аэробика»: Учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский госуниверситет»,2015. – 116 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация фитнес-аэробики России, режим доступа www.fitness-aerobics.ru
2. Центр фитбол-аэробики www.fitball.ru

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Фитнес-аэробика» на 2024-2025 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 модуль	2 модуль
Продолжительность учебного года		36 недель	
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы	
Количество учебных дней		72 дня	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024 – 31.12.2024	
	2 полугодие	09.01.2025- 31.05.2025	
Возраст детей		11-13 лет	14-16 лет
Продолжительность занятия		2 часа	2 часа
Режим занятий		1 раз в неделю	1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		72 часа	72 часа
Аттестация		апрель-май 2024 года	

Теоретические вопросы по фитнес-аэробике (примерные)

1. Дать определение термину фитнес-аэробика.
2. Назвать основные дисциплины фитнес-аэробики.
3. Перечислить виды стретчинга.
4. Перечислить тесты физических показателей.
5. Назвать шаги танцевальной аэробики в стиле «Латино» (не менее 5).
6. Назвать шаги танцевальной аэробики в стиле «Рок-н-ролл» (не менее 5).
7. Перечислить части занятия по фитнес-аэробике.
8. Перечислить инвентарь, который используется на занятиях фитнес-аэробики.
9. Перечислить вспомогательное специальное оборудование для занятий фитнес-аэробикой для развития скоростно-силовых показателей.
10. Назвать общеукрепляющие упражнения для туловища (не менее 3-х).
11. Назвать подходы к степ-платформе (не менее 3-х).
12. Назвать размеры площадки на которой проводятся соревнования по фитнес-аэробике.
13. Перечислить виды аэробики с предметами (не менее 3-х).
14. Перечислить упражнения на укрепления мышц брюшного пресса (не менее 3-х).

15. Как называется движение руки, ноги в сторону от туловища из и.п. стоя.
16. Перечислите упражнения, характерные для основной части занятия по фитнес-аэробике (не менее 5-и).
17. Перечислите упражнения для укрепления мышц рук (не менее 5-и).
18. Перечислите упражнения для укрепления мышц ног (не менее 5-и).
19. Перечислите порядок оказания первой медицинской помощи при растяжении.
20. Перечислите отличия направлений оздоровительная аэробика и фитнес-аэробика.

Приложение 3

План воспитательной работы